VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

மொறுமொறு விறுவிறு சுறுசுறு.. 20 வகை தோசை!

நாம் செய்யும் டிபன் அயிட்டங்களில், வீட்டில் இருக்கும் தாத்தா முதல் வாண்டு வரை அனைவரின் வோட்டும் விழுவது தோசைக்கு தான். ஹோட்டலுக்கு போனாலும் குழந்தைகள் முதலில் கேட்கும் அயிட்டம் தோசைதான். அதுவும் மசால் தோசைக்கும், பேப்பர் ரோஸ்ட்டுக்கும் இருக்கும் மவுசே தனி! ஒரே விதமான தோசையைச் சாப்பிட்டு அலுத்துப் போயிருக்கும் 'தோசைப் பிரியர்களு'க்கு இதோ ஒரு தோசை புதையல்.

இனிப்பு, காரம், புளிப்பு என விதம் விதமான சுவைகளில் 30 வகை தோசை களை உங்களுக்காக செய்து காட்டியிருக்கிறார் 'சுவையரசி' சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன். கம்பு தோசை, நவதானிய தோசை, பிரண்டை தோசை போன்ற உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு துணை செய்யும் தோசைகளும் இதில் அடக்கம். குழந்தைகள் சாப்பிட மறுக்கும் காய்கறிகளைக் கொண்டு செய்யும் கலர்ஃபுல் தோசை, பச்சை மொச்சை தோசை, பனீர் தோசை என தினம் ஒரு வெரைட்டியாக செய்து பரிமாறுங்களேன்.. சொக்கிப் போவார்கள் சுவைத்து மகிழ்ந்தவர்கள்!

பனீர் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், துருவிய பனீர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லி - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி இரண்டையும் சேர்த்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

பனீரை துருவி வைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயையும் கொத்துமல்லியையும் பொடியாக அரிந்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஊறிய அரிசியை உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். பின்னர் அதனுடன் துருவிய பனீர், பச்சைமிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றைச் சேர்த்து, மாவை சிறிது தளர கலந்து, சிறிது கனமான தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும். சோயாபனீர் சேர்த்தும் செய்யலாம். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. புளிப்பு வேண்டியவர்கள் மாவை 5 மணி நேரம் புளிக்கவைத்து, பிறகு பனீர் சேர்த்துச் செய்யலாம். சூடாக சாப்பிட்டால் சுவை அதிகம்.

பாலக் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நறுக்கிய பாலக் (பசலைக்கீரை) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசியையும் உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக சேர்த்து 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அரிசி, பருப்புடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள், நறுக்கிய பாலக் எல்லாம் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து வைக்கவும். 5 மணி நேரமாவது புளிக்கவேண்டும். புளித்து பொங்கியதும் தோசைகளாக வார்க்கவும். கீரையில் வழவழப்பு இருப்பதால் உளுந்தை குறைத்துப் போடவேண்டும். வித்தியாசமான மாலை டிபன், இந்த தோசை.

முருங்கைக்கீரை அடை

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சரிசி - கால் கப், புழுங்கலரிசி - கால் கப், துளிரான முருங்கைக்கீரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பருப்பு வகை, அரிசி, காய்ந்த மிளகாய் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். முருங்கைக்கீரையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு லேசாக வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த பருப்பு, அரிசி, மிளகாய் இவற்றுடன் பெருங்காயம், உப்பு, தேங்காய்துருவல் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த மாவுடன் வதக்கி வைத்த முருங்கைக்கீரையை சேர்த்து, ஒன்றாகக் கலந்து அடைகளாக சுட்டெடுக்கவும்.

குறிப்பு: அடைகளை சுடும்பொழுது அதன் நடுவில் சிறு ஓட்டை போட்டு அதிலும் சற்று எண்ணெய் விடவும். சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விடவும். இவ்வாறு செய்வதால் அடையின் உட்புறத்திலும் நன்றாக வேகும். பின்னர் திருப்பிப் போட்டு சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். முருங்கைக்கீரையை வதக்கிப் போடுவதால் வயிற்றுக்கு ஒன்றும் செய்யாது.

நவதானிய தோசை

தேவையானவை: பாசிப்பயறு - கால் கப், கருப்பு உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கொண்டைக்கடலை - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கொள்ளு - கால் கப், சோயா - கால் கப், வெள்ளை சோளம் - கால் கப், எள்ளு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 6, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை: எல்லா தானியங்களையும் ஒன்றாக போட்டு நன்றாகக் களைந்து சுமார் 5 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறிய பிறகு தானியங்கள், தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லியை சேர்த்து மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்து எடுக்கவும். இஞ்சி சேர்ப்பதால் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

கேழ்வரகு வெல்ல தோசை

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - ஒரு கப், அரிசி மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லத்தூள் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், துருவிய முந்திரி - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - சுட்டெடுக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெல்லத்தில் 2 கப் தண்ணீர் விட்டு லேசாகக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாகு ஆறியதும் அதில் கேழ்வரகு மாவு, அரிசிமாவு, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள், முந்திரி துருவல் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, வெல்ல தோசைகளை நெய் ஊற்றிச் சுட்டெடுக்கவும். குறிப்பு: தண்ணீரை விருப்பம்போல சிறிது கூட்டியோ குறைத்தோ சேர்க்கலாம்.

கல்தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 3 கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசி, பச்சரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து பின்னர் உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். பின்னர் அரைத்த மாவை தோசைகளாக சற்று தடிமனாக வார்க்கவும். இதுதான் கல்தோசை! இதில் புளிப்பிருக்காது. இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பச்சைமல்லி துவையல் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பச்சைமல்லி துவையல்: நன்கு கழுவி, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 2, புளி - கொட்டைப்பாக்களவு, உப்பு - தேவையான அளவு.. எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். இந்த பச்சை மல்லி துவையலுக்கும் கல்தோசைக்கும் செம காம்பினேஷன்!

கோயில் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், சுக்குப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக 2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறியவற்றை மிகவும் நைஸாக இல்லாமல் சற்று முந்தைய பதத்தில் அரைக்கவும். ஒரு இரவு புளிக்கவைத்து, மறுநாள் அதில் மிளகு-சீரகத்தூள், சுக்குப்பொடி ஆகியவற்றை சேர்க்கவும். கறிவேப்பிலை கிள்ளிப்போட்டு, தடிமனான தோசைகளாக சுட்டெடுக்கவும். தோசைக்கல்லில் எண்ணெயை லேசாக தடவி வார்த்தாலே போதும். இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். இந்த தோசை சற்று தடியாக மெத்தென்று, சாப்பிட ருசியாக இருக்கும். மார்கழி மாதக் கடைசியில் பெருமாள் கோயில்களில் நடைபெறும் 'தேசிகர் சாற்றுமுறை' உற்சவத்தில் பிரசாதமாக வழங்கப்படும் தோசை இது.

மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் தோசை

<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், நறுக்கிய பழத்துண்டுகள் (ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, அன்னாசி, திராட்சை, மாதுளை, பப்பாளி) - ஒரு கப், உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பச்சரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, தண்ணீரை வடித்து பழத்துண்டுகளையும் உப்பையும் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். (உப்பு சேர்ப்பதால் சுவை கூடும்). அரைத்த மாவை மெல்லிய தோசைகளாக சுட்டெடுக்கவும். இதில் காரம் வேண்டும் என விரும்புபவர்கள், கால் டீஸ்பூன் மிளகுத்தூள் சேர்க்கலாம். இனிப்பு, காரம், புளிப்பு, உப்பு என எல்லா சுவைகளும் இணைந்து, அமர்க்களமாக இருக்கும் இந்த தோசை.

முத்து தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், ஜவ்வரிசி - ஒரு கப், புளித்த தயிர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். ஜவ்வரிசையை புளித்த தயிரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறிய அரிசியுடன் பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். அந்த மாவுடன் ஜவ்வரிசி கலவையை தயிரோடு சேர்த்து, பெருங்காயத்தூள், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லியையும் சேர்த்து தோசைகளாக ஊற்றவும். சற்று நிதானமாக வார்த்தெடுக்க வேண்டும். வயதானவர்கள் கூட சாப்பிடலாம். முத்து முத்தாக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் இந்த தோசை, உடம்புக்கு குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.

கலர்ஃபுல் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய கேரட் - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய முள்ளங்கி (அல்லது) பெரிய வெங்காயம் - ஒரு கப், பொடியாக துருவிய பீட்ரூட் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் இவற்றை இரண்டு மணிநேரம் ஊறவைத்து உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். 5 மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு மாவை நான்கு பாகங்களாக பிரித்து, ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒவ்வொரு காயை சேர்க்கவும். சற்று தடிமனான சிறு தோசைகளாக தனித்தனியாக சுட்டெடுத்து, நான்கு கலர் தோசைகளையும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி பரிமாறவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள எள்ளு மிளகாய்ப் பொடி நன்றாக இருக்கும்.

எள்ளு மிளகாய்ப் பொடி: ஒரு கப் எள்ளை வெறும் வாணலியில் பொரியும் வரை வறுத்து எடுக்கவும். கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, கால் கப் உளுத்தம்பருப்பு, கால் கப் கடலைப்பருப்பு, 6 காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வறுத்து, கால் டீஸ்பூன் பெருங்காயத்தூள், தேவையான உப்பு, வறுத்த எள்ளு சேர்த்துப் பொடிக்கவும்.

அவல் தோசை

தேவையானவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், புளித்த மோர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவலை நன்றாக சுத்தம் செய்து மோரில் 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பின்னர் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும். பச்சைமிளகாயை பொடியாக அரிந்து மாவில் சேர்த்து, தோசைமாவு பதத்துக்குக் கரைத்து, நிதானமான தீயில் தோசைகளாக வார்க்கவும். விருந்தினர்கள் வந்தால் இந்த தோசையை உடனடியாக செய்து அசத்தலாம். புளிப்பு மோர் இல்லையெனில் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து கொள்ளலாம். அபார ருசியுடன் மெத்தென்று இருக்கும்.

பச்சை மொச்சை தோசை

தேவையானவை: பச்சை மொச்சை பருப்பு - 2 கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த அரிசி, பச்சை மொச்சை, பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் இவற்றை எல்லாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் மாவாக அரைத்து தோசைகளாக வார்க்கவும். சக்தியும் சுவையும் நிரம்பிய தோசை இது.

தேங்காய் தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், துருவிய தேங்காய் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊற வைத்த அரிசியுடன் தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். மாவை 4 மணிநேரம் புளிக்க வைக்கவும். பிறகு தோசைகளாக வார்க்கவும். இந்த தோசையை சுடச்சுட சாப்பிட வேண்டும். அப்போதுதான் முழுமையான சுவையே. விருப்பப்பட்டவர்கள் சிறிது சர்க்கரையை மாவில் சேர்த்து வார்க்கலாம்.

வெண்டைக்காய் தோசை

<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்டைக்காய் காம்புப் பகுதி (சுத்தம் செய்தது) - அரை கப், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு இரண்டையும் ஊற வைக்கவும். வெண்டைக்காய் காம்பை பொடியாக நறுக்கி, அரிசியுடன் சேர்த்து உப்பு போட்டு நைஸாக அரைக்கவும். இந்த மாவு 5 மணி நேரம் புளிக்க வேண்டும். மாவை கரண்டியில் எடுத்தால் ஜவ்வு போன்று கொழகொழப்பாக இருக்கும். ஆனால் தோசைக்கல்லில் மாவை ஊற்றி கரண்டியால் தேய்த்தால், அழகான தோசை வார்க்கவரும். வேண்டாம் என்று தூக்கி எறியும் காம்பில் செய்யும் வித்தியாசமான தோசை இது.

கம்பு தோசை

<u>தேவையானவை:</u> கம்பு - 2 கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், பச்சரிசி - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, துருவிய தேங்காய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான

அளவு.

செய்முறை: கம்பை தனியாக 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசி இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஊறவைத்த கம்பு, அரிசி, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். பின்னர் கொத்துமல்லியை கலந்து தோசைகளாக வார்க்கவும்.

பூசணி தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், வெள்ளைப் பூசணியின் சதைப் பகுதி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பூசணிக்காயின் உட்புறம் உள்ள பகுதியில் விதைகளை எடுத்து விட்டு, பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அரிசி, பருப்பு, பூசணித் துண்டுகள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து 5 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். பிறகு தோசைகளாக வார்த்து, எண்ணெய் விட்டு வேகவைக்கவும். இந்த தோசை வெயில் காலத்துக்கு மிகவும் சிறந்தது. உளுந்து விலை அதிகமாக இருக்கும் இந்தக் காலத்தில், இதுபோன்ற தோசைகளை செய்து அசத்தலாம். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பச்சை துவையல் சூப்பர் ஜோடி.

பச்சை துவையல்: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, காய்ந்த மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். துவரம்பருப்பை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, பெருங்காயம், புளி, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும்.

மசால் தோசை

<u>தேவையானவை:</u> புழுங்கலரிசி - 2 கப், பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், நெய், உருளைக்கிழங்கு மசாலா - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> அரிசி வகை, பருப்பு, வெந்தயம், ஜவ்வரிசி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து 3 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பின்னர் நைஸாக அரைத்து, உப்பு போட்டுக் கரைத்து, 10 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். மாவு பொங்கிவரும் பட்சத்தில் தோசை வார்க்கலாம். தோசைக்கல்லில் நடுவில் மாவை ஊற்றி, அடி தட்டையாக இருக்கும் கரண்டியில் நிதானமாக வட்டமாக தேய்த்துக் கொண்டே வந்தால் தோசை பார்க்க அழகாக இருக்கும். பிறகு உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை உள்ளே வைத்து மடித்து கொடுக்கலாம். இந்த தோசைக்கு திருப்பிப் போடவேண்டிய அவசியமில்லை. நெய்யும் எண்ணெயும் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தோசை வார்க்க வேண்டும். ஹோட்டல் தோசை போன்று அருமையாக இருக்கும்.

ரவா தோசை

தேவையானவை: வறுத்த ரவை - 2 கப், அரிசிமாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மைதா மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை - எல்லாம் சிறிதளவு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளித்த மோர் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளித்த மோருடன் சிறிது தண்ணீர்விட்டு, உப்பு சேர்த்து அதில் வறுத்த ரவை, அரிசிமாவு, மைதாமாவு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை இவற்றைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, மிளகு, சீரகம் இவற்றைத் தாளித்து மாவில் கொட்டி, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மிகவும் மெல்லிய தோசைகளாக வார்க்கவும்.

குறிப்பு: மாவை ரொம்ப ஊற விடாமல் தோசை வார்க்க வேண்டும். மாவு ஊறினால் தோசை மொறுமொறுப்பாக வராது. விருப்பப்பட்டவர்கள் வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, மாவில் சேர்த்து ‘ஆனியன் ரவா தோசை’ வார்க்கலாம்.

தவல் தோசை

தேவையானவை: அரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுந்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளித்த தயிர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: அரிசியை சிறு ரவை போன்று உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் புளித்த தயிர் ஊற்றி ஊறவைக்கவும். மூன்று பருப்புகளையும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். ஊறவைத்த பருப்புடன், தேங்காய், உப்பு, சீரகம், மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து ரவை கலவையில் சேர்க்கவும். மாவு சற்று கெட்டியாகத்தான் இருக்கவேண்டும். பெருங்காயத்தையும் சேர்க்கவும். நெய், சிறிது எண்ணெய் இரண்டையும் காயவைத்து கறிவேப்பிலை யைப் போட்டு மாவில் கொட்டவும்.

பிறகு, அடிகனமான வாணலியில் மாவை ‘பன்’ போன்று ஊற்றி சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு மேலே மூடி விடவும். சற்று கனமாக இருப்பதால் மூடினால்தான் மாவு உள்ளே வேகும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவேண்டும். பின்னர் மாவு மேற்புறம் வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு சில நிமிடங்களில் எடுக்கவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள கறிவேப்பிலை சட்னி வாட்டமாக இருக்கும்.

கறிவேப்பிலை சட்னி: வதக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு கப், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, உப்பு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 5. எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும்.

சேமியா தோசை

தேவையானவை: சேமியா - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், புளித்த தயிர் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, நைஸாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். சேமியாவை தயிரில் கலந்து 5 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பின்னர் ஊறவைத்த சேமியா, அரைத்த அரிசி மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங் காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு எல்லாவற்றையும் திட்டமான பக்குவத்தில் கரைத்து தோசைகளாக வார்க்கவும். அளவாக எண்ணெய்விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப்போட்டு எடுக்கவும்.

குறிப்பு: இந்த தோசைக்கு அதிக எண்ணெய் விடக் கூடாது.

பிரண்டை தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், பிரண்டை (பிஞ்சாக இருக்கவேண்டும்) - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் மூன்று மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, அவற்றை ஒன்றாக கிரைண்டரில் போட்டு அரைக்கவும். அரிசி பாதி அரைபட்டதும், பிரண்டையை நறுக்கி அதில் போட்டு மீண்டும் அரைக்கவும். மாவு பொங்கப் பொங்க அரைபட்டதும் வழித்து, உப்புப் போட்டுக் கரைத்து, ஒரு இரவு முழுக்க புளிக்க வைக்கவும். பிரண்டைக்கு லேசான அரிக்கும் தன்மை இருப்பதால், மாவு புளித்தால்தான் தோசை நன்றாக இருக்கும். இந்த தோசை வாயுத்தொல்லைக்கு மிகவும் நல்லது.

மைசூர்பருப்பு தோசை

தேவையானவை: மைசூர்பருப்பு - 2 கப் (கேசரி கலரில் இருக்கும்), பச்சரிசி - ஒரு கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் பருப்பையும் தனித்தனியாக இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். முதலில் அரிசியைப் போட்டு அரைத்து, சிறிது நேரங்கழித்து பருப்பைப் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து நைஸாக அரைபட்டதும் எடுத்து, உப்பு போட்டுக் கரைத்து மாவை 5 மணி நேரம் புளிக்கவைக்கவும். காரம் விரும்புபவர்கள் 4 காய்ந்த மிளகாயை சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த தோசை மிகவும் நல்லது.

பொடி தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பொடி செய்ய தேவையான பொருட்கள்: தனியா, கருப்பு உளுந்து, கடலைப்பருப்பு - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரைடீஸ்பூன், எள்ளு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, துருவிய கொப்பரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை (பொடி): முதலில் எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, மற்ற பொருள்களையும் சிவக்க வறுத்து கடைசியாக கொப்பரையை போட்டு அடுப்பை அணைத்துவிட வேண்டும் (பருப்பு சூட்டிலேயே கொப்பரை வறுபட்டுவிடும்). ஆறியவுடன், உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக பொடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தோசை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுந்து மூன்றையும் சேர்த்தே 3 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். உப்பு போட்டுக் கரைத்து ஒரு நாள் இரவு புளிக்க வைக்கவும். மறுநாள் தோசைக்கல்லில் தோசை வார்த்து உடனேயே மேலே பொடியை பரவலாக தூவி, கரண்டியில் எண்ணெய் தொட்டு மேலே லேசாக தடவிவிட வேண்டும். அடுப்பை மீடியமாக எரிய விட வேண்டும். இந்த தோசையை திருப்பிப் போடக் கூடாது. அப்படியே எடுத்துப் பரிமாறவேண்டும்.

வெந்தய தோசை

தேவையானவை: வெந்தயம் - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயம், அரிசி, மிளகாய்.. மூன்றையும் 5 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு நைஸாக அரைக்கவும். உப்பு போட்டு கரைத்து வைக்கவும். மாவு 5 மணி நேரம் புளிக்கட்டும். இது சிறிது கசப்பாகத்தான் இருக்கும். (ஆனால் புளித்தால் கசப்பு அவ்வளவாகத் தெரியாது). வெயில் காலத்துக்கு ஏற்ற தோசை. சூடாக வார்த்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

கோதுமை ரவை தோசை

தேவையானவை: சம்பா கோதுமை ரவை - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், உப்பு, எண் ணெய் - தேவை யான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை ரவை, அரிசி இரண்டையும் 2 மணிநேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் மிக்ஸியில் மாவாக அரைக்கவும். ஊற வைத்த தண்ணீரை வீணாக்காமல் அப்படியே அரைக்கவும் (திட்டமான தண்ணீரில் ஊற வைக்கவேண்டும்). நார்ச்சத்து மிக்க இந்த தோசை, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. அரைத்து ஒரு மணி நேரத்திலேயே இந்த தோசையை வார்த்து சாப்பிடலாம்.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், காய்கறிகள் (கேரட், பெரிய வெங்காயம், குடமிளகாய், பட்டாணி, பீன்ஸ் போன்றவை) நறுக்கியது - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, நறுக்கிய கொத்துமல்லி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காய்கறிகள், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு எல்லா வற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, பிறகு அரிசியையும் தண்ணீர் வடித்துச் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். வேண்டுமானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் (கவனிக்க.. தண்ணீர் அதிகமாகிவிடக் கூடாது. மாவு கெட்டியாக இருந்தால்தான் தோசை அழகாக வார்க்க வரும்). கல்லில் தோசையை வார்த்து, சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு திருப்பிப் போடவும். குழந்தைகளுக்கு எல்லா காய்கறிகளையும் கொடுத்த திருப்தி இருக்கும்.

தவலை அடை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, சீரகம் மூன்றையும் மிஷினில் கொடுத்து சிறு ரவையாக உடைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து 2 கப் தண்ணீர் ஊற்றி தேங்காய் துருவல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். தண்ணீர் கொதித்தவுடன் ரவை கலவையை கொட்டி கிளறி இறக்கவும். ரவை அரை வேக்காடு இருந்தால் போதும். பின்னர் சிறு அடைகளாகத் தட்டி நடுவில் ஓட்டை போட்டு, தோசைக்கல்லில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் சுட்டெடுக்கவும். அட்டகாசமான மாலைச் சிற்றுண்டி இது.

கடலைமாவு தோசை

தேவையானவை: கடலைமாவு - ஒரு கப், அரிசிமாவு - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடலைமாவு, அரிசிமாவு, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். எலுமிச்சை சாறையும் விட்டு, தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக்கொண்டு மெல்லிய தோசைகளாக வார்க்கவும். எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.

கொச்சிமேனி கீரை தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கொச்சிமேனிக் கீரை (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறவைத்த அரிசி, பருப்பு, நறுக்கிய கீரை, பச்சை மிளகாய், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். 3 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து மெல்லிய தோசைகளாக வார்த்தெடுக்கவும். இந்தக் கீரை புளிப்புச் சுவை உடையது. வைட்டமின் சத்து நிறைந்தது. குறிப்பு: இந்தக் கீரை கிடைக்காத இடங்களில், புளிச்ச கீரை அல்லது முடக்கத்தான் கீரையை உபயோகிக்கலாம். சுவையாக இருக்கும்.

நெய் ரோஸ்ட்

தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரைக்கவும். 6 மணி நேரம் புளித்த பிறகு தோசை ஊற்றலாம். அடுப்பை மீடியமாக எரியவிட்டு, தோசைக்கல்லில் நல்ல சூடு ஏறியதும், நடுவில் மாவை ஊற்றி கை நடுக்காமல் தட்டை கரண்டியால் வட்டமாக பரப்பிக்கொண்டே வந்தால் தோசை பார்க்க அழகாக இருக்கும். சுற்றிலும் சிறிது நெய்விட வேண்டும். திருப்பிப் போட வேண்டும். பிறகு மொறு மொறுப்பாக எடுக்கவும். இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள எந்த சட்னி ஆனாலும் சூப்பர்தான்.

ஏப்ரல் வந்தாச்சு... பள்ளிகளில் விடுமுறையும் விட்டாச்சு! குழந்தைகள் எல்லாம் லூட்டி அடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். வீட்டில் இருக்கும் அவர்களுக்கு கண்டிப்பாக ஏதாவது நொறுக்ஸ் தேவையாக இருக்கும். கடையில் வாங்கும் ஸ்நாக்ஸை விட, நாமே வீட்டில் செய்யும் ஸ்நாக்ஸால் செலவும் குறைவு. குடும்பத்தவரின் உடல்நலனுக்கும் கெடுதல் இல்லை. உங்கள் சௌகரியத்துக்காகவே, சௌசௌ பஜ்ஜி, கார்ன் பக்கோடா, பிரெட் பக்கோடா என்று 30 வகை பஜ்ஜி - பக்கோடாக்களை எளிய முறையில் வழங்கியிருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' **ரேவதி சண்முகம்**. தினம் ஒரு ஸ்நாக்ஸாக, வீட்டிலேயே வெரைட்டியாக செய்து கொடுத்து அசத்துங்கள். செலவையும் மிச்சம் பிடியுங்கள்.

ஆப்பிள் பஜ்ஜி

தேவையானவை: ஆப்பிள் - 1, கடலை மாவு - 1 கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் (விருப்பமானால்) - 1 டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஆப்பிளை கழுவி நீளவாக்கில் மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி விதை நீக்குங்கள். மாவுடன், மஞ்சள்தூள், உப்பு, ஆப்ப சோடா தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரையுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்து, ஆப்பிள் துண்டுகளை மாவில் நனைத்தெடுத்து எண்ணெயில் போட்டு நன்கு வேகவிட்டெடுங்கள்.

புதினா, மல்லி பக்கோடா

தேவையானவை: புதினா - 1 கட்டு, மல்லித்தழை - 1 சிறிய கட்டு, கடலை மாவு - 1 கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புதினா, மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். இவற்றை உப்பு சேர்த்து, கடலை மாவுடன் பிசறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மாவுக் கலவையை சிறிது சிறிதாக கிள்ளிப் போட்டு அல்லது உருட்டிப் போட்டு வேகவிட்டெடுங்கள். (குறிப்பு: தேவையானால் தண்ணீர் சிறிது தெளித்தும் பிசறலாம்).

வெங்காய பஜ்ஜி

தேவையானவை: வெங்காயம் - 3, கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி மெல்லிய வட்டங்களாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மாவுடன் மற்ற பொருட்களை ஒன்றாக சேருங்கள். தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, வெங்காய வில்லைகளை மாவில் நன்கு அமிழ்த்தி எடுத்து காயும் எண்ணெயில் போடுங்கள். இருபுறமும் திருப்பி வேகவிட்டெடுங்கள்.

குறிப்புகள்: உங்கள் வீட்டிலேயே பஜ்ஜி மாவைத் தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

கடலைப்பருப்பு - 2 கப், பச்சரிசி - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8. இவற்றை நன்கு வெயிலில் காயவைத்து, மிஷினில் கொடுத்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். இதனுடன், கால் கப் மைதா, (விருப்பப்பட்டால்) அரை டீஸ்பூன் ஆப்ப சோடா சேர்த்துக் கலந்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தேவை என்றால் கலர் பவுடர் சேர்க்கலாம். தேவையானபோது, இந்த மாவில் சிறிது எடுத்துக் கரைத்து, வேண்டிய காய்களை சேர்த்து பஜ்ஜி போடலாம்.

எப்போதுமே, பஜ்ஜிக்கும் பக்கோடாவுக்கும் எண்ணெய் நன்கு 'சுருக்'கென்று காயவேண்டும். ஆனால், புகைவரும் அளவு காய்ந்துவிடக் கூடாது. எண்ணெய் காயாமல் போட்டால், பஜ்ஜி, பக்கோடா 'சதசத'வென்று ஆகிவிடும்.

வெண்டைக்காய் பக்கோடா

தேவையானவை: வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, கடலை மாவு - ஒன்றேகால் கப், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெண்டைக்காயைக் கழுவி துடைத்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். அதனுடன் கடலை மாவு, மிளகாய் தூள், பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசறிய மாவில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, சேர்ந்தாற்போல் மீண்டும் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் கிள்ளிப் போடுங்கள். விருப்பம் உள்ளவர்கள், கொஞ்சம் பூண்டை நசுக்கியும் சில சின்ன வெங்காயத்தை தட்டியும் சேர்க்கலாம். சுவையும் மணமும் நன்றாக இருக்கும்.

சௌசௌ பஜ்ஜி

தேவையானவை: சௌசௌ (சிறியதாக) - 1 , கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - 1 சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சௌசௌவை தோல், விதை நீக்கி வில்லைகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை மாவுடன் ஒன்றாக சேருங்கள். தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சௌசௌ துண்டுகளை மாவில் நன்கு நனைத்து எடுத்து, எண்ணெயில் போட்டு இரு புறமும் திருப்பிவிட்டு நன்கு வேகவிட்டு எடுங்கள். வித்தியாசமான பஜ்ஜி இது.

வேர்க்கடலை பக்கோடா

தேவையானவை: வேர்க்கடலைப் பருப்பு (வறுக்காதது) - 2 கப், கடலை மாவு - ஒன்றேகால் கப், அரிசி மாவு - கால் கப், மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 1 டீஸ்பூன் (அல்லது) இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வேர்க்கடலையுடன் கடலை மாவு, பெருங்காயத்தூள் (அல்லது) இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மிளகாய் தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசறிவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கலவையில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மீண்டும் பிசறி, எண்ணெயில் போட்டு, மிதமான தீயில் நன்கு வேகவிட்டு எடுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு பஜ்ஜி

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு (சற்று பெரியதாக) - 2 , கடலை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், இட்லி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை.

செய்முறை: கிழங்கை தோல் சீவி சற்று மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மாவுடன் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். உருளை வில்லைகளை ஒவ்வொன்றாக மாவில் போட்டெடுத்து காயும் எண்ணெயில் போட்டு இருபுறமும் வெந்ததும் எடுத்து, சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு பக்கோடா

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், தனியா - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். தனியா, சோம்பு இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளுங்கள். பருப்பை சற்றுக் கரகரப்பாக, கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்ற பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவிட்டு, சிறுசிறு உருண்டைகளாக வேகவிட்டு எடுங்கள்.

இது வட இந்தியர்களின் ஃபேவரிட் பக்கோடா. இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள பச்சை சட்னியும், இனிப்பு சட்னியும் நல்ல சைட்-டிஷ்கள்.

வாழைக்காய் பஜ்ஜி

தேவையானவை: வாழைக்காய் - 1, கடலை மாவு - 1 கப், கார்ன்ஃப்ளவர் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை

செய்முறை: வாழைக்காயின் இரு பக்கங்களிலும் சிறிது தோலை விட்டு விட்டு மீதமுள்ளதை சீவி எடுத்து விடுங்கள். பின் நீளவாக்கில் இரண்டாக வெட்டி, இரு ஓரங்களிலும் சிறிது தோல் இருக்குமாறு விட்டுவிட்டு, மெல்லியதாக நறுக்குங்கள்.

எண்ணெய் நீங்கலாக மாவுடன் மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் விட்டு இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்து ஒவ்வொரு துண்டையும் மாவில் நனைத்தெடுத்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள். தேங்காய் சட்னி இதற்கு நல்ல காம்பினேஷன்.

கடலைப் பருப்பு பக்கோடா

தேவையானவை: கடலைப் பருப்பு - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 4 பல், புதினா, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடலைப் பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய்

மூன்றையும் சேர்த்து நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். சோம்பைப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, புதினா மூன்றையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடலைப் பருப்பை சற்றுக் கரகரப்பாக அரையுங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக, மற்ற பொருட்களை கலந்து பிசறி, காயும் எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு, வேகவிட்டெடுங்கள்.

சிற்றுண்டியாக சாப்பிடுவதற்கும் காரக்குழம்பு, மோர்க்குழம்பில் போடுவதற்கும் ஏற்ற பக்கோடா இது.

கத்தரிக்காய் பஜ்ஜி

தேவையானவை: பெரிய கத்தரிக்காய் - 1, கடலை மாவு - 1 கப், மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன், அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல், சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்தரிக்காயைக் கழுவித் துடைத்து மெல்லிய வட்டங்களாக நறுக்குங்கள். அரைக்கும் பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து, பாதியை வைத்து விட்டு மீதமுள்ளதில் சிறிது உப்பு சேர்த்து கலக்குங்கள். இந்த விழுதை ஒவ்வொரு கத்தரிக்காய் துண்டின் மீதும் சிறிது தடவுங்கள். கடலை மாவுடன் உப்பு, அரைத்த விழுது, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, ஒவ்வொரு துண்டையும் மாவில் அமிழ்த்தி எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

மெது பக்கோடா

<u>தேவையானவை:</u> கடலை மாவு - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, நெய் அல்லது டால்டா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயத்தை தோல்நீக்கி மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். டால்டா, எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக பிசறிக்கொள்ளுங்கள். டால்டாவை உருக்கி சூடாக மாவில் சேர்த்துப் பிசறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவையுங்கள். சிறிதளவு தண்ணீரை மாவில் தெளித்து, சேர்ந்தாற்போல பிசறி, காயும் எண்ணெயில் உதிர்த்து விடுங்கள். நன்கு பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுங்கள்.

கொத்தவரங்காய் பஜ்ஜி

<u>தேவையானவை:</u> பிஞ்சு கொத்தவரை - 100 கிராம், கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை.

<u>செய்முறை:</u> கொத்தவரங்காயை நுனியையும் காம்பையும் கிள்ளிவிட்டு, அலசுங்கள். 3 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து சிறிது உப்பு, கொத்தவரை சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு வடிகட்டுங்கள். ஒரு பேப்பரையோ அல்லது துணியையோ விரித்து, அதன் மேல் காயைக் கொட்டி

விரித்துவிட்டு அரை மணி நேரம் உலர விடுங்கள். மாவுடன் மிளகாய்தூள், உப்பு, பெருங்காயம், ஆப்ப சோடா, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரையுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்துகொள்ளுங்கள். கொத்தவரையை மாவில் போட்டு நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். காயும் எண்ணெயில் சிறிது சிறிதாக கிள்ளிப்போட்டு நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள்.

உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 4, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல்நீக்கி, மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மாவுடன் சீரகம், மிளகாய்தூள், உப்பு, ஆப்ப சோடா, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவை விட கெட்டியாக கரையுங்கள். வெங்காயத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து பிசறி வையுங்கள். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, வெங்காயத்தை பிழிந்து எடுத்து மாவுடன் சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயை நன்கு காயவைத்து, சிறிது சிறிதாக உதிர்த்துவிட்டு, பொன்னிறத்தில் வேகவிட்டெடுத்து பரிமாறுங்கள்.

தூள் பக்கோடா

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பூண்டு - 6 பல்.

செய்முறை: மெது பக்கோடாவுக்கான செய்முறையேதான். பூண்டை நசுக்கிச் சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயைக் காயவைத்து, ஒற்றை ஒற்றையாக உதிர்த்து விடுங்கள். மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுத்து, சுடச் சுட பரிமாறுங்கள்.

பேபிகார்ன் பஜ்ஜி

தேவையானவை: பேபிகார்ன் - 12, கடலை மாவு - 1 கப், அரிசிமாவு - 1 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளவர் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு, ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை

அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல்.

செய்முறை: பேபிகார்னை மேல் பட்டை நீக்கி, கொதிக்கும் நீரில் 8 நிமிடம் போட்டெடுங்கள். மாவு, அரைத்த விழுது, உப்பு, தண்ணீர், ஆப்ப சோடா சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து ஒவ்வொரு கார்னையும் மாவில் நனைத்து எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

முந்திரி பக்கோடா

<u>தேவையானவை:</u> முந்திரிப்பருப்பு - 100 கிராம், கடலை மாவு - 1 கப், மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> எண்ணெய் நீங்கலாக, மீதி எல்லாப் பொருட்களையும் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவையுங்கள். பிசறிய கலவையில் லேசாக தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, எண்ணெயில் உதிர்த்துவிடுங்கள். நடுத்தரத் தீயில் வேகவிடுங்கள். இல்லையெனில், முந்திரிப்பருப்பு கருகிவிடும்.

பனீர் பஜ்ஜி

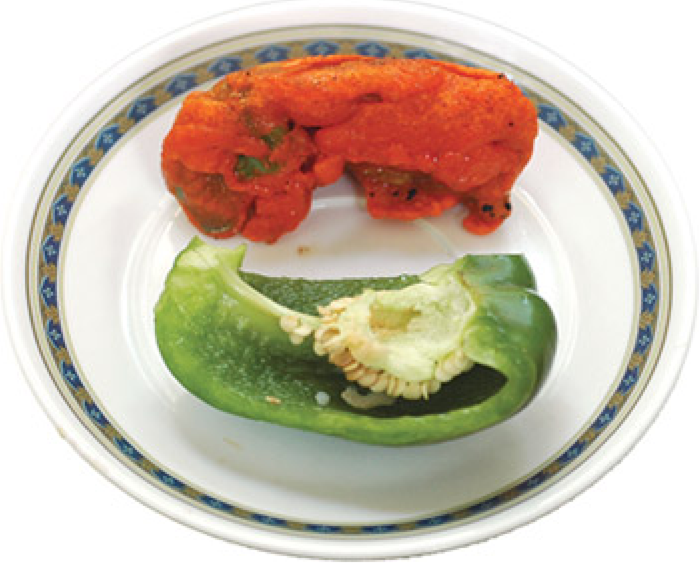
<u>தேவையானவை:</u> பனீர் - 200 கிராம், கடலை மாவு - 1 கப், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>பொடிக்க:</u> சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன், கருப்பு உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பனீரை சிறு சதுரத் துண்டுகளாக்குங்கள். மாவுடன் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி இட்லிமாவு பதத்தில் கரையுங்கள். எண்ணெயை காயவைத்து, பனீர் துண்டுகள் ஒவ்வொன்றையும் மாவில் நனைத்து எடுத்து எண்ணெயில் போட்டு

நன்கு பொரித்தெடுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் நன்கு பொடித்து சூடான பஜ்ஜியின் மேல் தூவி பரிமாறுங்கள். ருசி அபாரமாக இருக்கும்.

ஸ்டஃப்டு குடமிளகாய்



தேவையானவை: குடமிளகாய் - 2, கடலை மாவு - ஒன்றேகால் கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

ஸ்டஃப் செய்ய: பெரிய வெங்காயம் - 2, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். அதனுடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சீரகம் சேர்த்து பிசறுங்கள். இதுதான் ஸ்டஃப் செய்வதற்கான கலவை.

பிறகு, குடமிளகாயைக் கழுவித் துடைத்து, உள்ளிருக்கும் விதை நீக்கி, நீளவாக்கில் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். மாவுடன் பெருங்காயத்தூள், மிளகாய்தூள், ஆப்ப சோடா, உப்பு சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து, இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து குடமிளகாய் துண்டுகளை, கரைத்த மாவில் நனைத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். வெந்ததும் எடுத்து, நடுவில் லேசாக கீறி, வெங்காயக் கலவையை அதனுள் அடைத்து சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

ஸ்டஃப்டு பிரெட் பஜ்ஜி

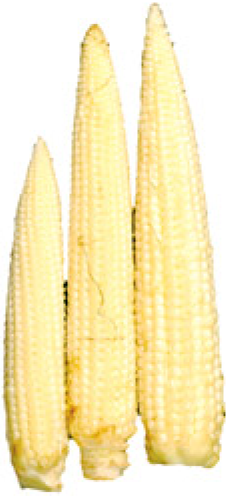
தேவையானவை: பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ், கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை, பெரிய வெங்காயம் - 2, மல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பச்சை சட்னிக்கு: புதினா - அரை கப், மல்லி - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

கார (சிவப்பு) சட்னிக்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 6, பூண்டு - 3 பல், வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன், புளி - சிறிய துண்டு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: சட்னிகள் இரண்டையும் தனிதனியே நைஸாக அரையுங்கள். வெங்காயம், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்குங்கள். பிரெட்டின் ஓரங்களை வெட்டுங்கள். குறுக்காக வெட்டி முக்கோண துண்டுகளாக்குங்கள். ஒரு துண்டின் மேல் பச்சை சட்னி, மற்றொன்றின் மேல் கார சட்னி தடவுங்கள். கடலை மாவு முதல் ஆப்ப சோடா வரை ஒன்றாக கலந்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சட்னி (பச்சை) தடவிய பிரெட் ஸ்லைஸின் மேல் சிறிது வெங்காயம், மல்லித்தழை தூவி கார சட்னி ஸ்லைஸால் மூடுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்து பிரெட் ஸ்லைஸ்களை மாவில் நனைத்து எடுத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

கார்ன் பக்கோடா



<u>தேவையானவை:</u> பேபிகார்ன் - 10, கடலை மாவு - முக்கால் கப், கார்ன்ஃப்ளவர் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சோயா சாஸ் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 4 பல்.

<u>செய்முறை:</u> அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பேபிகார்னை சிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து, தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, எண்ணெயைக் காயவைத்து, சிறிது சிறிதாக கிள்ளிப் போட்டு வேகவிட்டு எடுங்கள். புதுமையான, சுவையான பக்கோடா இது.

புடலங்காய் பஜ்ஜி

<u>தேவையானவை:</u> புடலங்காய் (சிறியதாக) - 2 , கடலை மாவு - ஒன்றரை கப், இஞ்சி - பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு -

சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

ஸ்டஃப் செய்ய: உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு. மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து மசியுங்கள். வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்கி, உருளைக்கிழங்கை சேருங்கள். நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். புடலங்காயை கழுவி, வட்டமாக சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி விதையை நீக்குங்கள். உப்பு கலந்த கொதிக்கும் நீரில் 5 நிமிடம் போட்டெடுங்கள். அதனுள் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை அடையுங்கள். கடலை மாவுடன் மற்ற பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து கரையுங்கள். மிதமான தீயில் எண்ணையைக் காய வைத்து, புடலங்காய் துண்டுகளை மாவில் போட்டெடுத்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

கீரை பக்கோடா

தேவையானவை: ஏதாவது ஒரு கீரை - 1 கட்டு, கடலை மாவு - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - இஞ்சி விழுது - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி (விரும்பினால்) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, அலசி, ஒரு துணியில் பரவினாற் போல போட்டு காயவிடுங்கள். மாவுடன், கீரை, உப்பு, சீரகம் சேர்த்துப் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவையுங்கள். மாவில் தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் சிறிது சிறிதாக உருட்டி அல்லது கிள்ளிப் போட்டு எடுங்கள். சத்துமிக்க, மாலைநேர டிபன் இது.

ஸ்டஃப்டு சில்லி பஜ்ஜி

<u>தேவையானவை:</u> பஜ்ஜி மிளகாய் - 6, கடலை மாவு - முக்கால் கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>ஸ்டஃப் செய்ய:</u> துருவிய வெள்ளரி - கால் கப், துருவிய வெங்காயம் - கால் கப், துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முளைப்பயறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன் (அல்லது) மாங்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> முதலில், ஸ்டஃப் செய்வதற்கான பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசறிக்கொள்ளுங்கள்.

பிறகு, மிளகாய்களை கழுவி, லேசாக நீளவாக்கில் கீறி, உள்ளிருக்கும் விதைகளை கவனமாக நீக்குங்கள். பிசறி வைத்திருக்கும் காய்கறி கலவையை மிளகாயினுள் நிரப்புங்கள். கடலை மாவு, ஆப்ப சோடா, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து, இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிளகாய்களை மாவில் போட்டெடுத்து, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

(<u>குறிப்பு:</u> பஜ்ஜி மிளகாய் கிடைக்காதவர்கள், சற்று வெளிர் பச்சை நிறத்தில், பெரிய சைஸில் இருக்கு பச்சை மிளகாய்களை உபயோகிக்கலாம். அதில் விதையும் காரமும் குறைவாக இருக்கும்).

வெங்காய பக்கோடா

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 4, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல்நீக்கி, மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மாவுடன் சீரகம், மிளகாய்தூள், உப்பு, ஆப்ப சோடா, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவை விட கெட்டியாக கரையுங்கள். வெங்காயத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து பிசறி வையுங்கள். ஐந்து நிமிடம் கழித்து, வெங்காயத்தை பிழிந்து எடுத்து மாவுடன் சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயை நன்கு காயவைத்து, சிறிது சிறிதாக உதிர்த்துவிட்டு, பொன்னிறத்தில் வேகவிட்டெடுத்து பரிமாறுங்கள்.

மிளகாய் பூரண பஜ்ஜி

தேவையானவை: பஜ்ஜி மிளகாய் - 6, கடலை மாவு - முக்கால் கப், மிளகாய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: கடலை மாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சிட்ரிக் ஆசிட் - அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - 1 சிட்டிகை, சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முதலில் பூரணம் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து, குறைந்த தீயில் கடலை மாவை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். நிறம் மாறி வாசனை வந்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு, அதனுடன் பூரணத்துக்கான மற்ற பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து ஆறவிடுங்கள்.

மிளகாய்களை சுத்தம் செய்து, லேசாக நீளவாக்கில் கீறி, உள்ளே இருக்கும் விதைகளை கவனமாக நீக்குங்கள். அதனுள், கடலை மாவு பூரணத்தை நன்கு நிரப்புங்கள். பிறகு, பஜ்ஜிக்கான கடலை மாவு, ஆப்ப சோடா, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பூரணம் நிரப்பப்பட்ட மிளகாய்களை மாவில் நனைத்தெடுத்து, எண்ணெயில் போட்டு நன்கு வேகவிட்டெடுங்கள்.

பிரெட் பக்கோடா

தேவையானவை: பிரெட் ஸ்லைஸ் - 2, கடலை மாவு - முக்கால் கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, பூண்டு - 4 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பிரெட், வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். கடலை மாவில் போட்டு, உப்பையும் சேர்த்து பிசறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மாவில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து அழுத்திப் பிசைந்து, சிறு பக்கோடாக்களாக உதிர்த்துவிடுங்கள். நன்கு வேக விட்டெடுங்கள்.

காய்கறி பஜ்ஜி

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 1 டேபிள்ஸ்பூன். காய்கறிக்கலவை (எந்தக் காய் வேண்டுமானாலும் சேர்க்கலாம்) - ஒன்றரை கப், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு - தலா 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எண்ணெய் நீங்கலாக, மற்ற பொருட்களை ஒன்றாகப் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, அந்த எண்ணெயிலிருந்து, ஒரு குழி கரண்டி அளவுக்கு எடுத்து, மாவில் சேருங்கள். இட்லி மாவை விட சற்று கெட்டியாக கரையுங்கள். சிறிது சிறிதாக காயும் எண்னெயில் ஊற்றுங்கள். நன்கு வெகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

பாகற்காய் பக்கோடா

தேவையானவை: பாகற்காய் (நடுத்தரமான அளவில்) - 2, கடலை மாவு - அரை கப், அரிசி மாவு - அரை கப், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாகற்காயைக் கழுவித் துடைத்து, மெல்லிய வட்டங்களாக நறுக்கி, விதைகளை நீக்குங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களில் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை பாகற்காயுடன் சேர்த்துப் பிசறிக் கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசறிய கலவையில் மேலும் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறி, எண்ணெயில் போட்டு மித மான தீயில் பொரித் தெடுங்கள்.

எண்ணெய் அதிகமாகக் காய்ந்தால், பாகற்காய் கருகிவிடும். எனவே தீயைக் குறைத்துவைத்து வேகவிடுங்கள். கசப்பு தெரியாத, கரகரப்பான பக்கோடா இது.

காலிஃப்ளவர் பஜ்ஜி

தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் - 1, கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: மாவுடன் கார்ன்ஃப்ளார், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவை விட சற்றுக் கெட்டியான பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். காலிஃப்ளவரை சிறு துண்டுகளாக்கி, அலசி, உப்பு கலந்த கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு நிமிடம் போட்டெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவையுங்கள். காலிஃப்ளவரை சிறிது சிறிதாக மாவில் போட்டெடுத்து எண்ணெயில் தூவினாற்போல் போட்டு, வேகவிட்டு எடுங்கள்.

'விருந்து' என்றதும், முதலில் நம் நினைவுக்கு வருவது பிரியாணி தானே! ஆனால், பல இல்லத்தரசிகளுக்கு பிரியாணியை சரியான பதத்தில் செய்ய முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கம் இருக்கிறது. அதற்கு தீர்வு தந்தது மட்டுமல்லாமல், 25 வகை சைவ பிரியாணி வகைகளை வழங்கியிருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம்.

அதுமட்டுமல்ல...! அசைவப்பிரியர்களுக்காக 5 வகை அசைவ பிரியாணிகளை முதல் முறையாக நமது இணைப்பில் வழங்கியிருக்கிறோம். சுவையான அந்த செய்முறைகளை வழங்கியிருப்பவர், சென்னையைச் சேர்ந்த 'சமையல் கலைஞர்' கலைச்செல்வி சொக்கலிங்கம். கொடுத்திருக்கும் 30 செய்முறைகளுமே, எல்லோருமே சுலபமாக செய்து, ருசிக்கக்கூடிய எளிமையான குறிப்புகள்! வீடு முழுதும் கமகமக்க, வெரைட்டியாக பிரியாணிகளை செய்து அசத்துங்கள்!

வெஜிடபிள் பிரியாணி - 1

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, புளித்த தயிர் - கால் கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, வினிகர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், அரைத்த முந்திரி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இனிப்பில்லாத கோவா - 1

டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம் - தலா 2, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, 3 கப் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். காய்கறிகளை முதலில் சொன்னது போல நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயத்துடன் சிறிது உப்பு, மஞ்சள்தூள், சேர்த்து நன்கு வதங்கியதும், அரைத்த இஞ்சி + பூண்டு விழுது, தக்காளி, காய்கறி, புதினா, மல்லித்தழை, சிறிது உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, தயிர், கோவா, வினிகர் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, ஊற வைத்த அரிசியை அந்தத் தண்ணீருடன் சேர்த்து, அரைத்த முந்திரி விழுது, தேவையான உப்பு சேர்த்து, குக்கரை மூடுங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும், அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, ஐந்து நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்குங்கள்.

வெஜிடபிள் பிரியாணி - 2

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங் காயம் - 2, தக்காளி - 3, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 10, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல் (சிறிய பூண்டாக இருந்தால் 8 பல்), காய்ந்த மிளகாய் - 3, தனியா - 2 டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், கசகசா - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: பிரிஞ்சி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். காய்கறிகளை வெஜிடபிள் பிரியாணிக்கு சொன்னது போலவே நறுக்குங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கிலும் தக்காளியை பொடியாகவும் நறுக்குங்கள்.

குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து பிரிஞ்சி இலை, வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்கு வதங்கியதும், அத்துடன் பச்சை மிளகாய் மற்றும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள்.

பிறகு, காய்கறிகளையும் தக்காளி, தேவையான உப்பு, மஞ்சள்தூள், தயிர், புதினா, மல்லித்தழை ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள்.

ஊறிக்கொண்டிருக்கும் அரிசியை, தண்ணீருடன் மேற்கண்ட கலவையில் சேர்த்துக் கிளறி, மூடி போட்டு, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்குங்கள்.

வெஜிடபிள் பிரியாணி - 3

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, புளித்த தயிர் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 3, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தக்காளியை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். உருளைக்கிழங்கை சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாகவும் கேரட்டை வட்ட வில்லைகளாகவும் நறுக்குங்கள். குக்கரை சூடாக்கி எண்ணெய், நெய் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, உடனே வெங்காயம், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து பொன்னிறமாக மாறும்வரை வதக்குங்கள்.

பிறகு, நறுக்கிய காய்கறியை அதோடு சேர்த்து பத்து நிமிடம் நன்கு வதக்குங்கள். காய்கறி வதங்கியதும் நறுக்கிய தக்காளி, இஞ்சி + பூண்டு விழுது, புதினா, மல்லித்தழை, தயிர், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேவையான உப்பு, பச்சை மிளகாய் (முழுதாக) சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். ஊற வைத்த அரிசியை தண்ணீருடன் இதில் சேருங்கள். குக்கரை மூடி, வெயிட் போடுங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும் தீயை நன்கு குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். சூடான வெஜிடபிள் பிரியாணி ரெடி.

வெஜிடபிள் பிரியாணி - 4

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, புளித்த தயிர் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், புதினா, மல்லித் தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்
தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 3, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, அரை மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். முதலில் சொன்னது போலவே, காய்கறிகளை நறுக்குங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் சேர்த்துத் தாளித்து, பச்சை மிளகாயைக் கீறிச் சேருங்கள். பிறகு, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், காய்கறி, புதினா, மல்லித்தழை, இஞ்சி + பூண்டு அரைத்த விழுது, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து, வெண்ணெயையும் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். தேங்காய்ப்பால் ஒரு கப், தண்ணீர் 2 கப் சேர்த்து கொதிக்க விடுங்கள்.

எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது, ஊறவைத்த அரிசியை தண்ணீரை வடித்துவிட்டு சேர்த்து நன்கு கிளறி, மூடி வைத்து, ஒரு விசில் வந்த பிறகு, அடுப்பை ‘ஸிம்’மில் வைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

வெஜிடபிள் பிரியாணி - 5

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, புளித்த தயிர் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 3, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> நறுக்கிய தக்காளி, புதினா, மல்லித்தழை, இஞ்சி + பூண்டு விழுது, பச்சை மிளகாய், மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை தயிரோடு சேர்த்து 2 மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். அரிசியைக் கழுவி, இரண்டரை கப் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வதங்கியதும், தயிரையும் ஊறவைத்த பொருட் களையும் அப்படியே சேருங்கள். எண்ணெய் பிரியும் வரை கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போய், எண்ணெய் பிரிந்து வந்ததும் அரிசியை ஊறவைத்த தண்ணீருடன் சேருங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும், தீயைக் குறைத்து ஐந்து நிமிடம் வைத்திருந்து இறக்குங்கள்.

சோயா புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், சோயா உருண்டைகள் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 3, தக்காளி சாஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புளித்த தயிர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: பட்டை - 1 துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, சீரகம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சோயா உருண்டைகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து, வடிகட்டி, மீண்டும் பச்சைத்தண்ணீரில் 2 முறை போட்டு அலசிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த உருண்டைகளை இரண்டாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பாசுமதி அரிசியை ஊறவைத்து, முக்கால் பதமாக வேக வைத்து வடித்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும் இரண்டாக நறுக்கிய சோயா உருண்டைகளை அதனுடன் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். அதோடு இஞ்சி + பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, தக்காளி சாஸ் சேர்த்து, 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, தயிர், உப்பு சேருங்கள்.

இது நன்கு கொதித்ததும், தீயைக் குறைத்து, வடித்த சாதத்தை அதனுடன் சேர்த்து, மூடி வைத்து, சிறு தீயில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வைத்து இறக்குங்கள். பரிமாறும்போது, சாதம் உடையாமல் நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: சாதத்தை முக்கால் பதமாக வடித்து சேர்க்கும் புலவுகள் செய்யும்போது, சாதத்தை வடித்ததும், கொதிக் கும் மசாலாவில் சேர்த்துவிட வேண்டும். வடித்து, சிறிது நேரம் வைத்திருந்து சேர்த்தால், அரிசி போல கடிபடும்.

‘தம்’ பிரியாணி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 2, புளித்த தயிர் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, வெண்ணெய் - 50 கிராம், முந்திரி விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 3, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, ஊறவையுங்கள். காய்கறிகளை நறுக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கீறி, புதினா, மல்லித்தழையை ஆய்ந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெய் ஊற்றி, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி + பூண்டு விழுது சேருங்கள். வெங்காயம் வதங்கும்போது வெண்ணெய் சேருங்கள். அத்துடன் காய்கறிகள், புதினா, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, தயிர், முந்திரி விழுது சேர்த்து சிறு தீயில் எண்ணெய் பிரியும்வரை கொதிக்கவிடுங்கள். இன்னொரு அடுப்பில் மற்றொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, ஊறவைத்த அரிசியை தண்ணீரை வடித்துவிட்டு அதில் போடுங்கள். உப்பு சேர்த்து அரைப்பதமாக வெந்ததும் வடித்துவிடுங்கள்.

எண்ணெய் பிரிந்தபிறகு, அரை வேக்காடு சாதத்தை அதில் கொட்டி, அப்படியே லேசாக அழுத்திவிட்டு, ஒரு டர்க்கி டவலை நனைத்துப் பிழிந்து, பிரியாணி பாத்திரத்தின் வாயை மூடி, சுற்றிக் கட்டுங்கள். பிறகு, ஒரு தட்டால் மூடிவிட்டு, அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வையுங்கள். மூடி மேலே ஏதாவது கனமான பொருளைத் தூக்கி வைத்துவிடுங்கள். இது ஒரு விதமான 'தம்' போடும் முறை. இன்னொரு முறை: அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, அதன் மேல் தோசைக்கல்லைக் காயவையுங்கள். பிரியாணி பாத்திரத்தை அதன் மேல் வைத்து, பொருத்தமான தட்டால் மூடி, மேலே வெயிட் வையுங்கள். 20 நிமிடங்கள் இப்படி 'தம்' போட்டால் போதும். இந்த முறையில், அடிப்பிடிக்காது, வெப்பம் ஒரே சீராகப் பரவும். 3-வது முறை: கோதுமை மாவைப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பிரியாணி பாத்திரத்தை தட்டு போட்டு மூடிவிட்டு, தட்டைச் சுற்றி விளிம்பை, எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இல்லாமல் தண்ணீர் தொட்டு துடைத்துவிடுங்கள். பிசைந்துவைத்திருக்கும் மாவை, சீல் போட்ட மாதிரி, பாத்திரத்தின் விளிம்பை சுற்றி ஒட்டிவிடுங்கள். மேல்புறம் வெயிட் வைத்துவிடுங்கள்.

பனீர் புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பனீர் - 200 கிராம், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன் (அல்லது) பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பாசுமதி அரிசியைக் கழுவி, 3 கப் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பனீரை சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டுத் தாளித்து, வெங்காயம், மஞ்சள்தூள், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள்.

வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், இஞ்சி + பூண்டு விழுது, பனீர் துண்டுகள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, தக்காளி, மிளகாய்தூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் வதக்கி, (மிளகாய்தூளுக்கு பதில், பச்சை மிளகாய் சேர்ப்பதானால் இப்போது சேர்க்கலாம்), ஊறவைத்த அரிசியை தண்ணீருடன் சேர்த்து, உப்பு போட்டு, குக்கரை மூடுங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும், தீயை நன்கு குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். ருசியான பனீர் புலவு ரெடி.

புழுங்கலரிசி பிரியாணி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, தக்காளி - 4, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 8, உருளைக்கிழங்கு (விருப்பப் பட்டால்) - 1, புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பிரிஞ்சி இலை - 2, நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன். அரைக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2 (தனியாக அரைக்க வேண்டும்), இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல் (தனியாக அரைக்க வேண்டும்), பச்சை மிளகாய் - 3, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் (தனியாக அரைக்க வேண்டும்).

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை நன்கு கழுவி ஊறவையுங்கள். காய்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை மெல்லியதாக, நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து பிரிஞ்சி இலை போட்டுத் தாளித்து, வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வதக்குங்கள். வதங்கியதும், நறுக்கி வைத்திருக்கும் காய்கறிகளை அதனுடன் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். பிறகு, அரைத்து வைத்திருக்கும் பட்டை, லவங்க விழுதைச் சேர்த்து வதக்குங்கள். ஐந்து நிமிடம் வதக்கிய பிறகு, பச்சை மிளகாய், தனியா விழுதைச் சேர்த்து, ஐந்து நிமிடம் கிளறிய பின், இஞ்சி, பூண்டு விழுதை சேர்த்து வதக்குங்கள்.

அனைத்தும் சேர்ந்து பச்சை வாசனை போக வதங்கிய பிறகு, புதினா, மல்லித்தழை, மிளகாய்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி தயிரைச் சேருங்கள். அத்துடன், ஐந்தரை கப் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து ஊற்றி, மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதித்தபின், அரிசியை சேர்த்து, தேவையான உப்பும் போட்டு, மூடி வையுங்கள். 2 விசில் வந்ததும் அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, 10 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

ராயகோளா பிரியாணி

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். கோளா செய்ய: புடலங்காய் (அல்லது) பீன்ஸ் (அல்லது) கோஸ் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எண்னெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 4, பூண்டு - 4 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, காய்ந்த மிளகாய் - 1, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1.

<u>செய்முறை:</u> (கோளா செய்ய) புடலங்காய் அல்லது கோஸ் என்றால் சிறிது உப்புப் போட்டுப் பிசறி, அரை மணி நேரம் வையுங்கள். பீன்ஸ் என்றால் ஒரு கொதிக்கு வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீரை ஒட்ட பிழிந்துவிட்டு, காயை எடுத்துக்கொண்டு, அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை காயுடன் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடித்து அரைத்ததுடன் சேர்த்து, உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். இதுதான் கோளா உருண்டை.

பிரியாணி செய்ய: அரிசியைக் கழுவி ஊறவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி, இஞ்சி + பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், பச்சை மிளகாய், புதினா, மல்லி சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். அத்துடன் தயிரையும் சேர்த்து, ஐந்து நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, தேங்காய்ப்பால் ஒரு கப், தண்ணீர் 2 கப் சேருங்கள். ஊறவைத்த அரிசியை, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, தேவையான உப்பு சேர்த்து, கிளறி மூடுங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும், தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். பிரஷர் போனதும் மூடியைத் திறந்து, கோளா உருண்டைகளை சேர்த்துக் கிளறி மூடுங்கள்.

இஞ்சி, பூண்டு இல்லாத பிரியாணி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், தக்காளி - 5, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை 3 கப் தண்ணீரில், அரை மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, சீரகம் தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாயை சேருங்கள். நறுக்கிய தக்காளியையும் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, தக்காளி கரையும் வரை வதக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து, அரிசியைத் தண்ணீருடன் சேருங்கள். தேவையான உப்பு போட்டுக் கலந்துகொள்ளுங்கள். குக்கரை மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். விருப்பம் உள்ளவர்கள், தக்காளி வதக்கும்போது, ஒரு கை பட்டாணியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கலர்ஃபுல்லாக இருக்கும்.

தக்காளி புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, தக்காளி - 5, இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப் (அல்லது) ஆவின் பால் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, இரண்டரை கப் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை சேருங்கள். அத்துடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து, நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறி வதங்கியதும், இஞ்சி + பூண்டு விழுது, புதினா, மல்லித்தழை, தக்காளி, மிளகாய்தூள் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்கி, தேங்காய்ப்பால், உப்பு, ஊறவைத்த அரிசி (தண்ணீருடன்) ஆகிய எல்லாவற்றையும் கலந்து, மூடி வையுங்கள். ஒரு விசில் வந்ததும், 'ஸிம்'மில் வைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

பிரிஞ்சி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2 கப், தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், பிரெட் - 2 ஸ்லைஸ். தாளிக்க: நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 2.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, ஒரு கப் தண்ணீர் + 2 கப் தேங்காய்ப்பாலில் ஊறவையுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். பிறகு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி + பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், புதினா, மல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். ஊறவைத்த அரிசியை அப்படியே தண்ணீர், தேங்காய்ப்பாலுடன் சேர்த்து உப்பு போடுங்கள். சற்று புளிப்புச் சுவை விரும்புபவர்கள், ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு அல்லது கால் கப் தயிர் சேர்த்துக் கிளறி, மூடிவைத்துவிட்டு, ஒரு விசில் வந்ததும், தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்கி, பிரெட் துண்டுகளை எண்ணெயில் வறுத்துப் போட்டு கிளறி இறக்குங்கள்.

சீரக புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், முந்திரி - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்

<u>செய்முறை:</u> பாசுமதி அரிசியை ஊற வைத்து உப்பு சேர்த்து, உதிராக வடித்து ஆறவிடுங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். அடிகனமான வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து, சீரகம், பட்டை தாளித்து முந்திரி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். முந்திரி சற்று நிறம் மாறியதும், வடித்த சாதம், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். விரைவாக செய்யக் கூடிய, வயிற்றுக்கு இதமான புலவு இது.

பட்டாணி புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பட்டாணி - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - 1, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>அரைக்க:</u> பச்சை மிளகாய் - 4, புதினா - ஒரு கட்டு, மல்லி - அரை கட்டு, தேங்காய் துருவல் -

அரை கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல்.

செய்முறை: ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து வதக்கி அரைத்தெடுங்கள். பாசுமதி அரிசியை ஊறவைத்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து வெங்காயம் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். சிறிது உப்பையும் போட்டு நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, பட்டாணியையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போக வதங்கியதும், உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, வடித்த சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி, தீயை குறைத்து மூடி போட்டு 10 நிமிடம் கழித்து இறக்கிப் பரிமாறுங்கள். ஹோட்டல் 'பீஸ் புலாவ்' எல்லாம் தோற்றுப் போகும்.

வெஜ் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, புளித்த தயிர் - கால் கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 5, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6-8 பல், கசகசா - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரி - 6, பட்டை - 1, லவங்கம் - 1, ஏலக்காய் - 1, புதினா - ஒரு கட்டு, மல்லித்தழை - அரை கட்டு. தாளிக்க: பிரிஞ்சி இலை - 2, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, தேங்காய்ப்பால், இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் நெய், எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிரிஞ்சி இலையை தாளித்து வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு தக்காளி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி தேங்காய்ப்பால், தண்ணீருடன் அரிசியைச் சேருங்கள். குக்கரை மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள்.

கோஸ் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப்.

அரைக்க: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - 2 துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை கழுவி ஊற வையுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள்.

குக்கரில் நெய், எண்ணெயைக் காய வைத்து வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, கோஸ், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். கடைசியில் தேங்காய்ப்பால், இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயை குறைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

ஈஸி வெஜ் புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3 (விருப்பப்பட்டால்), கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 6, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், புதினா + மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பாக்கெட் பால் - 2 கப்.

<u>தாளிக்க:</u> பட்டை - 1, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, முந்திரி - 6, நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பாசுமதி அரிசியை கழுவி ஊறவிடுங்கள். காய்கறிகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பிறகு நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் இஞ்சி + பூண்டு விழுது, புதினா, மல்லித்தழை, காய்கறி, உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பால், ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வைத்து தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். (வீட்டில் பாலும் சில காய்கறிகளும் இருந்தால் போதும், இந்த 'ஈஸி புலவு' செய்து விடலாம்).

தனியா பிரியாணி

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், தனியா - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, தக்காளி - 4, தயிர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன். அரைக்க: புதினா - அரை கட்டு, மல்லித்தழை - அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 6, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2.

<u>செய்முறை:</u> தனியாவை 4 கப் தண்ணீரில் வேகவையுங்கள். தனியா வெந்து, தண்ணீர் 3 கப் அளவுக்கு வந்ததும், தண்ணீரை வடித்துத் தனியே வையுங்கள். பாசுமதி அரிசியைக் கழுவி ஊற வையுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். குக்கரில் நெய், எண்ணெயைக் காய வைத்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும், தக்காளி, அரைத்த விழுது ஆகியவற்றைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக நன்கு வதக்கி தயிர், தனியா வேக வைத்த தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதித்ததும் அரிசி சேர்த்து நன்கு கிளறி, மூடி போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

ஃப்ரூட் அண்ட் நட் புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், முந்திரி - 6, பாதாம் - 6, அன்னாசிப்பழம் - ஒரு துண்டு, ஆப்பிள் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு துண்டு, சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ -

சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 3. தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1, நெய் - 3 முதல் 4 டேபிள்ஸ்பூன், கருஞ்சீரகம் - கால் டீஸ்பூன் (நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்).

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, உதிர் உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். (குக்கரில் வைப்பது என்றால் ஒரு கப் அரிசிக்கு, ஒன்றரை கப் தண்ணீர்). முந்திரி, பாதாமை மெல்லியதாக, நீளவாக்கில் நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் நெய்யைக் காயவைத்து, அதில் சர்க்கரை சேருங்கள். சர்க்கரை உருகி, மேலெழும்பி வரும்போது, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். கீறிய பச்சை மிளகாயையும் சேருங்கள். பிறகு, சீவிய முந்திரி, பாதாம் சேர்த்து, அவை வறுபட்டதும், வடித்த சாதம், நறுக்கிய பழங்கள், குங்குமப்பூ, தேவையான உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். குழந்தை களுக்குக் கொடுக்க ஏற்ற புலவு. 'கெட் டு கெதர்'களுக்கும் செய்யலாம்.

காளான் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பட்டன் காளான் - 12, பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தயிர் - அரை கப். தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காளானை இரண்டு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பாசுமதி அரிசியைக் கழுவி, 3 கப் தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, வெங்காயத்தைச் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், இஞ்சி விழுது, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், மிளகுதூள், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, காளானையும் சேர்த்து வதக்கி தயிரை அதோடு சேருங்கள். அத்துடன் கரம்மசாலா தூளைப் போடுங்கள். ஐந்து நிமிடம் கொதித்தபிறகு, ஊறவைத்த அரிசியை தண்ணீருடன் சேர்த்து, தேவையான உப்பு போட்டு, நன்கு கிளறி மூடிவைத்து, ஒரு விசில் வந்தபிறகு, தீயைக் குறைத்து, ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற புலவு இது.

பலாக்காய் புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கரம்மசாலா தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பலாக்காய் (துண்டுகளாக நறுக்கியது) - ஒரு கப். அரைக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6-லிருந்து 8, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு. தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 1, நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பாசுமதி அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பலாக்காயை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், 2 டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யையும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயையும் காயவைத்து, பட்டை, லவங்கம் தாளித்து, அரைத்த விழுதைச் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, வெங்காயம், பலாக்காய், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வெங்காயம் வதங்கும் வரை நன்கு வதக்கி, மீதமுள்ள நெய், தேவை யான உப்பு, வடித்த சாதம் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கிளறி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து இறக் குங்கள். அருமையான சுவை யில் ருசிக்கும் இந்த பலாக் காய் புலவு.

கொத்துமல்லி புலவு

<u>தேவையானவை:</u> பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>அரைக்க:</u> மல்லித்தழை - ஒரு கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பட்டை - 1, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 1.

<u>செய்முறை:</u> அரிசியைக் கழுவி, தேங்காய்ப்பாலுடன் இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து மற்ற பொருட்களுடன் ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் நெய், எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயத்துடன் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள்.

பிறகு, அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, தயிர், ஊற வைத்த அரிசி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி, குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து ஐந்து நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

நெய் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி. தாளிக்க: நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 1. அரைக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2 (தனியாக அரைக்க வேண்டும்), இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல் (தனியாக அரைக்க வேண்டும்).

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பெரிய வெங்காயம், புதினா, மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், நெய்யைக் காயவைத்து, பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து, அரைத்த பட்டை-லவங்க விழுது மற்றும் இஞ்சி-பூண்டு விழுதுகளை சேர்த்துக் கிளறுங்கள்.

வதங்கியதும் வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு, புதினா, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, வடித்த சாதத்தையும் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். இந்த 'நெய் புலவு'க்கு தொட்டுக்கொள்ள தயிர்பச்சடியை விட, குருமா மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

சீஸ் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 8 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, துருவிய சீஸ் - அரை கப், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை ஊறவைத்து, உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, வடித்த சாதம், துருவிய சீஸ், சிறிது உப்பு சேர்த்து இறக்குங்கள். மிக எளிமையாக செய்யக்கூடிய புலவு என்றாலும் சீஸ் சுவையுடன் பிரமாதமாக இருக்கும்.

குறிப்பு: எல்லா வகை பிரியாணிகளுக்குமே நாட்டுத் தக்காளி உபயோகித்தால், கூடுதலான ருசி கிடைக்கும். பாசுமதி அரிசி ஒரு கப் அளவுக்கு ஒன்றரை கப் தண்ணீர்தான் வைக்கவேண்டும். அரிசி சிறிது பழையதாக இருந்தால், ஒன்றே முக்கால் கப் தண்ணீர் வைக்கலாம்.

கமகமக்கும் 30 வகை பிரியாணி!

மட்டன் பிரியாணி

தேவையானவை: மட்டன் - அரை கிலோ, பாசுமதி அரிசி - இரண்டரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 6, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை கப், நெய் - கால் கப், புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, தயிர் - ஒரு கப், உப்பு - 2 டீஸ்பூன். இஞ்சி+பூண்டு விழுது - 4 டீஸ்பூன். அரைக்க: பட்டை - 2, ஏலக்காய் - 10, கிராம்பு - 2.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். பெரிய வெங்காயம், தக்காளியை நீளம், நீளமாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை விழுதாக அரைத்தெடுங்கள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்றாக வதங்கிய பிறகு, நெய் விட்டு மட்டன், புதினா சேர்த்து தண்ணீர் சுண்ட சுண்ட வதக்குங்கள். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் அரைத்த மசாலாவையும் போட்டு, தக்காளி, தயிர், மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டுக் கிளறி, மட்டன் வேகும் வரை வேகவிடுங்கள்.

மட்டன் நன்றாக வெந்தபிறகு வென்னீர் 2 டம்ளர் விட்டு, அது நன்றாக கொதிக்கும்போது அரிசியை போட்டுக் கிளறுங்கள். மேலே நிற்கும் தண்ணீர் வற்றி, சாதம் சேர்ந்தாற்போல (உப்புமா போல தளதளவென்ற பதத்தில்) வரும் சமயத்தில் தீயை ‘ஸிம்’மில் வைத்து பிரியாணி பாத்திரத்தை

மூடுங்கள். அதன் மேலே வெயிட்டான பொருளைத் தூக்கி வைத்து 'தம்' போடுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் கொதிக்கும் வென்னீரை நிரப்பி, பிரியாணி பாத்திரத்தை மூடியிருக்கும் தட்டு மேலே வைத்தும் 'தம்' போடலாம்.

சிக்கன் பிரியாணி

தேவையானவை: சிக்கன் - அரை கிலோ, பாசுமதி அரிசி - இரண்டரை கப், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், தயிர் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - சிறியதாக ஒன்று (இதற்கு தக்காளி தேவையில்லை), இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 6, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சிக்கனைக் கழுவி சுத்தம் செய்து, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, கீறிய பச்சை மிளகாய், தயிர், மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, பொடியாக நறுக்கிய புதினா, மல்லித்தழை ஆகியவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசறி ஒரு மணிநேரம் ஊற விடுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத்தை நன்றாக வதக்குங்கள். பிறகு, நெய் விட்டு, பிசறிய கோழி கலவையை நன்றாக எண்ணெய் கசிந்து, தண்ணீர் சுண்டும் வரை வதக்கி தேங்காய்ப்பால் சேருங்கள். கொதிவந்தவுடன் அரிசியை போடுங்கள். எலுமிச்சம்பழச் சாறை அத்துடன் கலந்து, ஒரு கொதிவந்தவுடன் குக்கரை மூடி, வெயிட் போட்டு ஒரு விசில் வந்தவுடன் 'ஸிம்'மில் 5 நிமிடம் வைத்து இறக்கி சுட சுட பரிமாறுங்கள்.

மீன் பிரியாணி

தேவையானவை: வஞ்சிர மீன் - 4 துண்டு, பாசுமதி அரிசி - இரண்டரை கப், பழுத்த தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 3, கரம்மசாலா தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, புதினா, மல்லித்தழை - தலா ஒரு கைப்பிடி, எண்ணெய் - அரை கப், நெய் - கால் கப், உப்பு - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு + பட்டை விழுது - 4 டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - சிறிது.

செய்முறை: பிரியாணி அரிசியை கழுவி ஊறவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் நீளநீளமாக வெட்டி வையுங்கள். மீன் துண்டுகளில் உப்பு, மிளகாய்தூள், கரம்மசாலா தடவி எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பிறகு மீனை ஆறவிட்டு முள், தோலை நீக்கிவிட்டு சிறு, சிறு துண்டாக நறுக்கிவையுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு சோம்பு, பிரிஞ்சி இலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்குங்கள். இது நன்றாக வதங்கிய பிறகு, நெய் விட்டு புதினாவையும் போட்டு, மீண்டும் வதக்குங்கள். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு விழுது போட்டு வதக்கி, தயிர், தக்காளி, மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டு நன்றாக வதக்குங்கள். பிறகு வென்னீர் 2 டம்ளர் விட்டு, கொதித்ததும் அரிசி போட்டு கிளறி மூடிவையுங்கள். தண்ணீர் வற்றி, சாதம் சேர்ந்தாற்போல வரும்போது மீனை போட்டு நன்றாக கிளறி மூடிபோட்டு, 'தம்' போடுங்கள்.

இறால் பிரியாணி

தேவையானவை: இறால் (உரித்தது) - 300 கிராம், பாசுமதி அரிசி - இரண்டரை கப், பச்சை மிளகாய் - 6, தக்காளி - 6, சின்ன வெங்காயம் - முக்கால் கப், புதினா, மல்லித்தழை - தலா 1 கைப்பிடி, இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 3 டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், எலுமிச்சம்பழம் - 1, எண்ணெய் - அரை கப், நெய் - கால் கப், உப்பு - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - 1, லவங்கம் - 5, ஏலக்காய் - 1, பிரிஞ்சி இலை - சிறிது, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விட்டு பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை, சோம்பு எல்லாவற்றையும் ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை அம்மியில் நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். (மிக்ஸியில் போடக்கூடாது). அம்மி இல்லாதவர்கள், பொடியாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்து ஜூஸ் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக காய்ந்தபிறகு, ஊறவைத்த தாளிக்கும் பொருட்களை தண்ணீரை வடிகட்டிவிட்டுப் போடுங்கள். நன்றாக பொரிந்தபிறகு, நசுக்கிய வெங்காயம், புதினா, மல்லித்தழை போட்டு வதக்குங்கள். பிறகு நெய் விட்டு நன்றாக கிளறிவிட்டு, சுத்தம் செய்த இறாலைப் போட்டு, மஞ்சள்தூள் போட்டு நன்றாக கிளறி, இஞ்சி + பூண்டு விழுது சேர்த்து கிளறி, 2 நிமிடம் மூடி வையுங்கள்.

பிறகு தக்காளி ஜூஸ், தேங்காய்ப்பால், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவையுங்கள். நன்றாக கொதிக்கும்போது அரிசியைப் போட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு கிளறி தண்ணீர் வற்றிய பிறகு, மட்டன் பிரியாணிக்கு சொன்ன முறையில் 'தம்' போட்டால், பிரியாணி 'பொலபொல'வென சுவையாக இருக்கும்.

முட்டை பிரியாணி

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - அரை கிலோ, முட்டை - 10, தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 3, கடைந்த தயிர் - 1 கப், எண்ணெய் - அரை கப், நெய் - கால் கப், உப்பு - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி + பூண்டு விழுது - 4 டீஸ்பூன். அரைக்க: பட்டை - 2, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 6, பச்சை மிளகாய் - 5, புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி ஊறவிடவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். முட்டையை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, கால் டீஸ்பூன் உப்பு, அரைத்த மசாலா அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் ஒரு

துளி சேர்த்து அடித்து வையுங்கள். பிறகு, அடித்த முட்டையை குழிப்பணியார சட்டியில் பணியாரம் போல் சுட்டெடுங்கள் அல்லது ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தடவி கலவையை விட்டு, இட்லி போல் வேகவிடுங்கள். ஆறிய பிறகு சிறிய துண்டுகளாக வெட்டுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய், நெய் விட்டு, வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, அரைத்த மசாலா, தக்காளி, தயிர், மஞ்சள் தூள், உப்பு போட்டு சுருள சுருள வதக்கி எண்ணெய் கக்கி வரும் போது, ஒரு கப் வென்னீர் விட்டு தளதளப்பாக இருக்கும் போது முட்டையை போட்டு கிளறி கொதிக்கவிடுங்கள். இன்னொரு அடுப்பில், ஒரு பாத்திரத்தில் வென்னீர் வைத்து, ஊறவைத்த அரிசியை உப்பு போட்டு, அரைப்பதமாக வேகவிட்டு வடித்து, கொதிக்கும் கலவையில் போட்டு கிளறி முன்பு சொன்ன முறையில் ‘தம்’ போடுங்கள்.

வரப்போகுது கோடை விடுமுறை!
வாண்டுகளுக் கெல்லாம் தினம் ஒரு ஸ்நாக்ஸ் செய்து தர
அம்மாக்கள் இப்போதே ரெடியாக வேண்டாமா?
ஆயிரம்தான் நூடுல்ஸும் சாண்ட்விச்சும் வந்தாலும்
நம்ம பாரம்பரிய உணவான வடைக்கும் போண்டாவுக்கும் ஈடாகுமா?
உளுந்து சேர்ப்பதனால் உடலுக்கு நன்மையையும் தரும்
இந்தப் பல காரத்தை 30 வகைகளில் புதுமையாக செய்து
உங்கள் குடும்பத்தை அசத்த கற்றுத் தருகிறார்,
‘சமையல் திலகம்’ **ரேவதி சண்முகம்**.
செய்து பாருங்கள்... குடும்பத்தோடு சுவையுங்கள்!

வெஜிடபிள் போண்டா

தேவையானவை: (மேல் மாவுக்கு) கடலை மாவு - 1 கப், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கலர் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. (பூரணத்துக்கு) உருளைக்

கிழங்கு - 1, கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 4, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன் காய்கறிகளையும் மஞ்சள்தூள், உப்பும் சேர்த்து குறைந்த தீயில் நன்கு வதக்குங்கள். காய்கறிகள் பாதியளவு வெந்ததும் அதனுடன் மிளகாய்தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி வெந்ததும் கரம் மசாலா தூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். ஆறியதும் உருண்டை பிடித்து வையுங்கள். பிறகு, கடலை மாவுடன் சிறிது உப்பு, ஆப்ப சோடா, (விருப்பப்பட்டால்) கலர் பவுடர், தேவையானால் தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, காய்கறி உருண்டைகளை மாவில் தோய்த்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுங்கள்.

தவலை வடை

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், ஜவ்வரிசி - ஒரு கைப்பிடி, தேங்காய் பல் பல்லாகக் கீறியது - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, துருவிய இஞ்சி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு ஆகிய மூன்றையும் ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். உளுத்தம்பருப்பையும் பாசிப்பருப்பையும் தனியாக ஊறவையுங்கள். ஜவ்வரிசியை தனியே ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியபிறகு, அரிசியுடன் காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரையுங்கள். பிறகு, ஊறிய பருப்புகளை சேர்த்து, கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள்.

அரைத்த மாவில் பெருங்காயம், தேங்காய், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, தேவையான உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவை விட சற்றுக் கெட்டியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடுகைப் பொரித்து அதில் சேருங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மாவை ஒரு குழிவான கரண்டியில் எடுத்து எண்ணெயில் ஊற்றுங்கள். சிறு தீயில் நன்கு வேகவிட்டு எடுங்கள். மாலை நேரத்துக்கு ஏற்ற மொறுமொறுப்பான ஸ்நாக்ஸ் இது.

மைசூர் போண்டா

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 10, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, தேங்காய் (பல்லு பல்லாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பையும், அரிசியையும் ஒன்றாக ஊற வையுங்கள். ஒரு மணிநேரம் ஊறியதும் நன்கு மெத்தென்று அரைத்தெடுங்கள். அவ்வப்பொழுது சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, அரையுங்கள். இஞ்சி, மிளகாய், பெருங்காயம் மிக்ஸியில் அரைத்து மாவில் சேருங்கள். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய முந்திரிப்பருப்பு, தேங்காய், மிளகு, சீரகம், உப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு சிறு போண்டாக்களாக உருட்டி போட்டு நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள். மிகவும் பாப்புலரான இந்த மைசூர் போண்டா, மாலைச் சிற்றுண்டிக்கும் விருந்துகளுக்கும் ஏற்றது.

மசால் வடை

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், புதினா - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையானது.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 2 பல், பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 1, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலம் - தலா 2.

செய்முறை: பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பின்னர் தண்ணீரை சுத்தமாக வடித்துவிட்டு, 1 டேபிள்ஸ்பூன் பருப்பை தனியே வைத்துவிட்டு கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக கரகரப்பாக அரைத்தெடுத்து மாவுடன் சேருங்கள். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், புதினா, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, தனியே எடுத்து வைத்த பருப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறு சிறு வடைகளாக தட்டி காயும் எண்ணெயில் கொள்ளுமளவு போட்டு, நடுத்தர தீயில் மொறு மொறுப்பாக வேக விட்டு எடுங்கள்.

மெது போண்டா

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், டால்டா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிது, முந்திரிப்பருப்பு - 6, ஆப்ப சோடா - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப,

எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

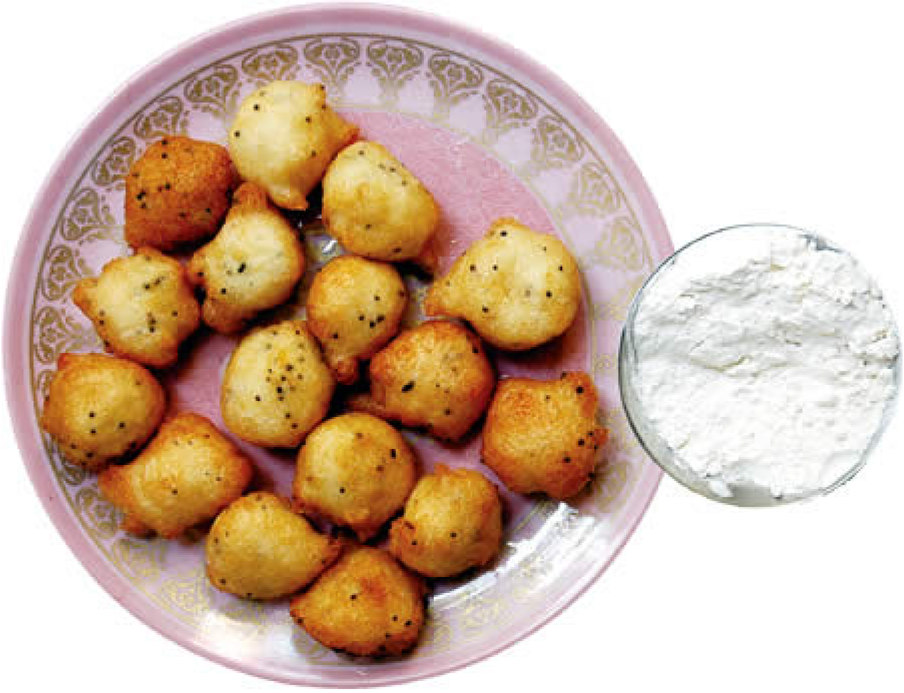
செய்முறை: டால்டா, உப்பு, ஆப்ப சோடா மூன்றையும் ஒன்றாக குழைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் கடலை மாவு, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, முந்திரிப்பருப்பு சேர்த்து பிசறுங்கள். தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து சற்று தளர பிசையுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு சிறு போண்டாக்களாக கிள்ளி போட்டு வெந்ததும் அரித்தெடுங்கள். திருமணங்களில் இடம் பெறும் ஸ்பெஷல் அயிட்டம் இது.

கீரை வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், அரைக்கீரை (அ) சிறுகீரை (அ) முளைக்கீரை - 1 கட்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊற விடுங்கள். கீரை நன்கு அலசிய பின் மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். பருப்பு ஊறிய பிறகு, தண்ணீரை நன்கு வடியுங்கள். பின்னர் மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீரை, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சற்று மெல்லிய வடைகளாக தட்டி, காயும் எண்ணெயில் எண்ணெய் கொள்ளுமளவு போட்டு, நடுத்தரத் தீயில் நன்கு வேக விட்டெடுங்கள்.

மங்களூர் போண்டா



தேவையானவை: மைதா மாவு - 1 கப், சற்று புளித்த தயிர் - அரை கப், ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதாவுடன் தயிர், உப்பு, ஆப்ப சோடா, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேருங்கள். அதில் கடுகைப் பொரித்து கொட்டுங்கள். தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து சற்று கெட்டியாக கரையுங்கள் (இட்லிமாவு பதம்). எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு சிறு போண்டாக்களாக கிள்ளி போடுங்கள். சிவக்க வேக விட்டெடுத்து, சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை வடை

தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - 1 கப், பச்சரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் பொடியுங்கள். அதனுடன் அரிசி மாவு, பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய், வெங்காயம், உப்பு சேர்த்து தேவையான தண்ணீரும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறு வடைகளாக தட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சில நிமிஷங்களிலேயே தயாரிக்கக் கூடிய இன்ஸ்டன்ட் வடை இது.

தாளிச்ச போண்டா

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, உளுத்தம்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறப்போடுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், நன்கு நைஸாக அரையுங்கள். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து மாவில் சேருங்கள். அதனுடன், நறுக்கிய வெங்காயம், துருவிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சிறு சிறு போண்டாக்களாக கிள்ளிப் போட்டு, பொன்னிறமானதும் அரித்தெடுங்கள்.

கல்கண்டு வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - கால் கப், கல்கண்டு - ஒன்றேகால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, அரிசியை 1 மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். தண்ணீரை நன்கு வடித்துவிட்டு, ஒட்ட அரைத்தெடுங்கள். அவ்வப்பொழுது சிறிது தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாக அரைக்க வேண்டும். நன்கு நைஸாக ஆட்டுப்பட்டதும் கல்கண்டையும் சேர்த்து அரையுங்கள். எண்ணெயை நிதானமான தீயில் காய வைத்து, மாவை சிறு வடைகளாக தட்டி போட்டு நன்கு வேக விட்டெடுங்கள்.

கார்ன் போண்டா

தேவையானவை: சோளம் - 2, மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக

நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - ருசியான, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: சோளத்தை வேகவைத்து, உதிர்த்து மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த சோளத்துடன் மைதா, கார்ன்ஃப்ளார், வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாகப் பிசைந்துகொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கலந்துவைத்த கலவையை சிறுசிறு போண்டாக்களாக கிள்ளிப்போட்டு, பொன்னிறமானதும் எடுத்து, சூடாகப் பரிமாறுங்கள். கண்ணிமைப்பதற்குள் பறந்துவிடும் இந்த கார்ன் போண்டா.

புதினா - மல்லி வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், புதினா - அரை கட்டு, மல்லித்தழை - அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பருப்புகளை ஒன்றாக ஊற வையுங்கள். மல்லித்தழை, புதினாவை அலசி மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். ஊறிய பருப்பை, தண்ணீரை வடித்து விட்டு கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து அதில் நறுக்கிய புதினா, மல்லித்தழை, உப்பு, சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சற்று மெல்லிய வடைகளாக தட்டி, காயும் எண்ணெயில் கொள்ளுமளவு போட்டு நடுத்தர தீயில் நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு போண்டா

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், துருவிய சுரைக்காய் - அரை கப், துருவிய இஞ்சி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கடலை மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அதனுடன் துருவிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய், மல்லித்தழை சேருங்கள். சுரைக்காயை நன்கு பிழிந்து பருப்போடு சேர்த்து, உப்பையும் போட்டு நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சிறு சிறு போண்டாக்களாக கிள்ளிப் போட்டு, நன்கு வெந்ததும் அரித்தெடுங்கள்.

ஜீரா வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நன்கு

நைஸாக அரையுங்கள். மாவு மெத்தென்று இருக்க வேண்டும். உப்பு சேர்த்து ஒரு ஆட்டு ஆட்டி எடுங்கள். சர்க்கரையை கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, கரைந்து கொதித்ததும் இறக்கி, ஏலக்காய்தூள் சேருங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து மாவை சிறு சிறு வடைகளாக தட்டி போட்டு, வெந்ததும் எடுத்து சர்க்கரை பாகில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து எடுங்கள். இதே போல எல்லா மாவையும் செய்து, பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளைக் கவரும் வடை இது.

கேசரி போண்டா

தேவையானவை: (கேசரிக்கு) ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சிகப்பு கலர் - சிறிது. (மேல் மாவுக்கு) மைதா - ஒன்றரை கப், பால் - அரை கப், ஆப்ப சோடா - 1 சிட்டிகை, உப்பு - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் கேசரி செய்துகொள்ளவேண்டும். அதற்கு, ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யை காயவைத்து ரவையை வாசனை வரும்வரை வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யைக் காயவைத்து, முந்திரிப் பருப்பு சேர்த்து பொன்னிறமானதும் ஒன்றரை கப் தண்ணீரைச் சேருங்கள். அத்துடன் சிகப்பு கலரை சேருங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது ரவையை சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். ரவை நன்கு வெந்ததும் சர்க்கரை, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து, நன்கு சேர்ந்து வரும்வரை கிளறி இறக்குங்கள். ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வையுங்கள். மேல் மாவுக்குக் கொடுத்திருக்கும் பொருட்களில் மைதா மாவுடன் உப்பு, ஆப்ப சோடா, தேவையான அளவு பால், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். கேசரி உருண்டைகளை இதில் தோய்த்து எடுத்து, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும் இந்த கேசரி போண்டா.

புளிப்பு கார வடை

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, புளி - சிறிய உருண்டை, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பருப்பு, அரிசி வகைகளை ஒன்றாக ஊறப் போடுங்கள். அதனுடன் மிளகாயையும் சேர்த்து ஊறவிடுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும் புளி, தேங்காய் துருவல், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகை பொரித்து கொட்டி கலந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு சிறு வடைகளாக போட்டு நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள். புளிப்பும் காரமும் சேர்ந்து ருசியாக இருக்கும் இந்த வித்தியாசமான வடை.

மெதுவடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், வடித்த சாதம் - 1 கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் சாதத்துடன் சேர்த்து நன்கு அரையுங்கள். பெருங்காயத்தை கால் கப் தண்ணீரில் கரைத்துக்கொண்டு, அவ்வப்பொழுது மாவில் தெளித்து அரையுங்கள். நன்கு அரைபட்டதும் வழித்து எடுங்கள்.

பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை மிக்ஸியில் கரகரப்பாக அரைத்து, மாவில் சேருங்கள். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி சேருங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு அடித்து பிசைந்து சிறு சிறு வடைகளாக காயும் எண்ணெயில் சுட்டெடுங்கள். பஞ்சு போன்ற மெதுவடை தயார்.

உருளைக்கிழங்கு போண்டா

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், ஆப்ப சோடா - 1 சிட்டிகை, ஆரஞ்ச் ரெட் கலர் (விருப்பப்பட்டால்) - 1 சிட்டிகை, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. (மசாலாவுக்கு) உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து மசியுங்கள். வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும் மசித்த உருளைக்கிழங்கை சேர்த்து, அதனுடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, எலுமிச்சம் பழச் சாறு, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். ஆறியதும் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வையுங்கள்.

பிறகு, கடலை மாவுடன் சிறிது உப்பு, ஆப்ப சோடா, (விருப்பப்பட்டால்) கலர் பவுடர், தேவையானால் தன்னீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, உருளைக்கிழங்கு மசாலா உருண்டைகளை மாவில் தோய்த்து, காயும் எண்ணெயில் போடுங்கள். எண்ணெய் கொள்ளுமளவு

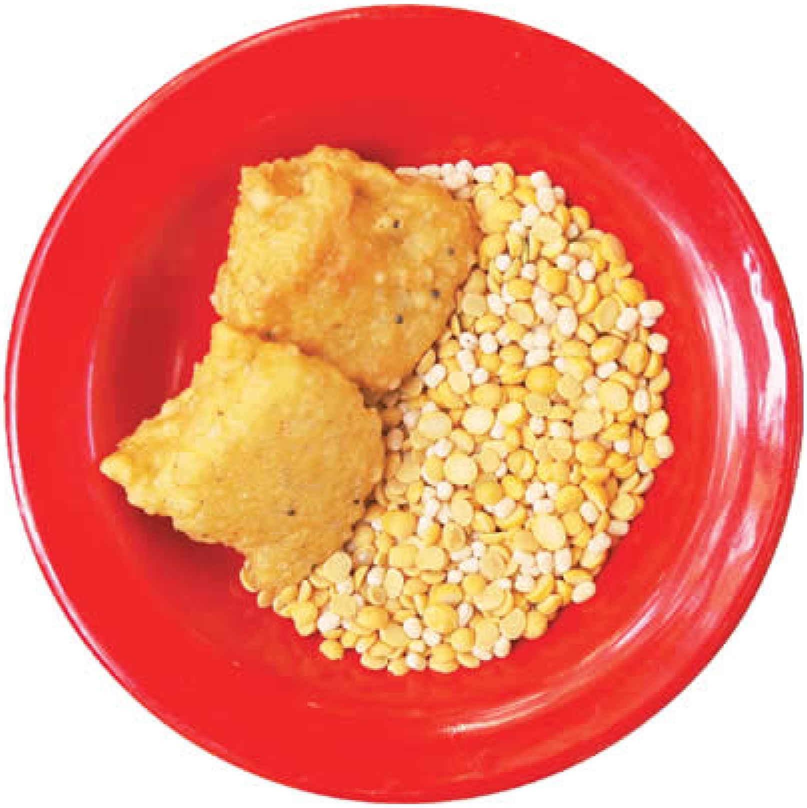
போட்டு, பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுங்கள்.

ஸ்பெஷல் வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், வெங்காயம் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் சுத்தமாக தண்ணீரில்லாமல் வடியுங்கள். ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து மெல்லிய வடைகளாக தட்டி, எண்ணெயில் கொள்ளுமளவு போடுங்கள். நடுத்தர தீயில் நன்கு மொறு மொறுப்பாகவும் உள்ளே மெத்தென்றும் வேக வைத்து எடுங்கள்.

கலவை பருப்பு வடை



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பருப்புகளையும் அரிசியையும் ஒன்றாக ஒரு மணிநேரம் ஊற போடுங்கள். தண்ணீரை நன்றாக வடித்து விட்டு கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அதில் பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு, சேர்த்து நன்கு பிசைந்து காயும் எண்ணெயில் சிறு வடைகளாக தட்டி போட்டு வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாறுங்கள். சூடாக சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

வெங்காய வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் (அல்லது பெரிய வெங்காயம்) - அரை கப், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு நன்கு மெத்தென்று அரைத்தெடுங்கள். அதில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். காயும் எண்ணெயில் (நடுத்தர தீ) சிறு சிறு வடைகளாக போட்டு, பொன்னிற மானதும் எடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

ஜவ்வரிசி போண்டா

தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - 1 கப், நன்கு புளித்த தயிர் - 1 கப், கடலை மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், துருவிய இஞ்சி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பொரித்த கடுகு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியுடன் உப்பு, தயிர் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். 4 முதல் 5 மணி நேரம் வரை ஊறவேண்டும். பின்னர் அதனுடன் பெருங்காயம், கடலை மாவு, அரிசி மாவு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், உப்பு, மல்லித்தழை சேர்த்து (இட்லி மாவை விட சற்று) கெட்டியாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து ஜவ்வரிசி கலவையை சிறு சிறு போண்டாக்களாகக் கிள்ளிப் போட்டு, பொன்னிறமாக சிவந்ததும் எடுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான போண்டா.

கார போண்டா

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் நன்கு ஊறியதும், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, சிறு சிறு போண்டாக்களாக போட்டு பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுங்கள்.

தயிர்வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், பால் - கால் கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மல்லித்தழை - சிறிது, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், காராபூந்தி (அ) ஓமப்பொடி -

(விருப்பத்துக்கேற்ப) சிறிது, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கேரட் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன். அரைக்க: முந்திரிப்பருப்பு - 4, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். கால் கப் தயிரை எடுத்து வைத்துவிட்டு, மீதியுள்ள தயிரில் அரைத்த விழுதைக் கலந்து, கடுகு பொரித்து கொட்டுங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்குங்கள். ஒன்றேகால் கப் தயிருடன், பால், கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஊறிய உளுந்தை மெத்தென்று அரையுங்கள். உப்பு சேர்த்து கலந்து, பிறகு வழித்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு சிறு வடைகளாகத் தட்டி, காயும் எண்ணெயில் போடுங்கள். வெந்ததும் எடுத்து தயிர், பால் கலவையில் போடுங்கள். 5 நிமிடம் ஊற விட்டு, ஒரு ட்ரேயில் அடுக்குங்கள் (ஒன்றின் மேல் ஒன்று படாமல்). அரைத்த விழுது கலந்துள்ள தயிரை அதன் மேல் சுற்றிலும் ஊற்றுங்கள். அதன் மேல் காராபூந்தி அல்லது ஓமப்பொடி, துருவிய கேரட், மிளகாய்தூள், மல்லித்தழை தூவி பரிமாறுங்கள்.

கோஸ்வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - 1 கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வையுங்கள். பின்னர் நன்கு மெத்தென்று அரைத்து, அதில் மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய கோஸ், இஞ்சி, மிளகாய், சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். சற்று மெல்லிய வடைகளாக தட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

ரச வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

ரசத்துக்கு: பருப்பு தண்ணீர் - 2 கப், புளித் தண்ணீர் - அரை கப், தக்காளி சாறு (வடிகட்டியது) - அரை கப், பழுத்த தக்காளி - 1, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

பொடிக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, மெத்தென்று ஆட்டுங்கள். அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாக ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து கலந்து எடுங்கள். பருப்பு தண்ணீருடன் புளி தண்ணீர், தக்காளி சாறு, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, மஞ்சள்தூள், உப்பு, பெருங்காயம், பொடித்த பொடி ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யில் கடுகு தாளித்து, ரசக் கரைசலை ஊற்றுங்கள். ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி பொடியாக நறுக்கிய மல்லி சேருங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறு வடைகளாக தட்டி போட்டு, வெந்ததும் எடுத்து ரசத்தில் போட்டு சூடாக பரிமாறுங்கள். (பொடித்த பொடியை புளித் தண்ணீரில் சேர்க்காமல் பாத்திரத்தில் போட்டு, அதில் ரசத்தை இறக்கி ஊற்றினாலும் நன்றாக இருக்கும்).

இனிப்பு போண்டா

தேவையானவை: ரவை - முக்கால் கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், பொடித்த வெல்லம் - 1 கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ரவையை சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிசறி, நன்கு அழுத்திவிட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு, நன்கு கெட்டியாக அரையுங்கள். பின்னர் அதனுடன் வெல்லத்தூள் சேர்த்து அரையுங்கள். நன்கு அரைபட்டதும் பச்சரிசி மாவைத் தூவி, இரண்டு நிமிடம் ஆட்டியெடுங்கள். எண்ணெயை நிதானமான தீயில் காயவைத்து, சிறு சிறு போண்டாக்களாக போட்டு, வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாறுங்கள். மாவு இளக்கமாக இருந்தால் சிறு கரண்டியால் எடுத்து ஊற்றி, வேக வைத்தெடுங்கள். (வெல்லத்துக்கு பதில் சர்க்கரையும் சேர்க்கலாம்).

சாம்பார் வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கு, பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - கால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு. சாம்பாருக்கு: துவரம்பருப்பு - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன். வறுத்துப் பொடிக்க: தனியா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். துவரம்பருப்பை, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு குழைய வேகவிடுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை பொன்னிறமாக வறுத்துப் பொடியுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளியையும் சிட்டிகை உப்பையும் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். தக்காளி கரைந்து வதங்கியதும் புளித்தண்ணீரை சேருங்கள். அதில் உப்பு, பெருங் காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்கவிடுங்கள்.

பிறகு. துவரம்பருப்பைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். வறுத்துப் பொடித்த பொடியைப் போடுங்கள். ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மல்லித்தழை சேருங்கள். உளுத்தம்பருப்பை சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து மெத்தென்று ஆட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

சாம்பாரில் இருந்து கால்பகுதி அளவு எடுத்து, அதனுடன் அரை கப் கொதிக்கும் தண்ணீரை சேருங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து ஆட்டிவைத்துள்ள மாவை, சிறு சிறு வடைகளாக தட்டி எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிற மானதும் எடுத்து, சாம்பார் கலவையில் போடுங்கள். 5 நிமிடம் ஊறியதும் எடுத்து, ஒரு டிரேயில் அடுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எல்லா மாவையும் இதே போல செய்யுங்கள். பரிமாறும்பொழுது, சாம்பாரை வடைகள் மேல் ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், மல்லித்தழை தூவி பரிமாறுங்கள்.

பருப்பு போண்டா

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிது, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு, பூண்டு - 5 பல்.

அரைக்க: சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2.

செய்முறை: பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். சோம்பு, மிளகாய் இரண்டையும் அரைத்து அதனுடன் சேருங்கள். வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு, மல்லி, கறிவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கி சேருங்கள். தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ஆவியில் வைத்து எடுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து உருண்டைகளாக பொரித்தெடுங்கள்.

இட்லி மாவு போண்டா

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், சின்ன வெங்காயம் - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைபருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து வதக்குங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும் தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேர்த்து, நன்கு கலக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, சிறு சிறு போண்டாக்களாக கிள்ளி போட்டு, நன்கு வெந்ததும் எடுத்துவிடுங்கள். இட்லி மாவு மீந்துபோகும் சமயங்களிலும் திடீர் விருந்து வரும்போதும் இந்த போண்டாவை செய்து அசத்துங்கள்.

30 வகை சப்பாத்தி!

ஒரு காலத்தில் வடஇந்தியர்களின் உணவாகக் கருதப்பட்டு வந்த சப்பாத்தி, இப்போது தமிழகத்திலும் மூலை முடுக்கெல்லாம் பரவி, நீக்கமற நிறைந்து விட்டது. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்தமான உணவு என்பதோடு, உடலுக்கும் ஆரோக்கியமானது என்பதால், நம் சமையல் ராஜாங்கத்தில் சப்பாத்திக்கு முக்கியமான இடம் கிடைத்துவிட்டது. டயட்டில் இருப்பவர்களுக்கான உணவாகவும் சப்பாத்தி இருப்பதால், இப்போது வீட்டுக்கு வீடு தினமும் சப்பாத்தி என்ற நிலைகூட இருக்கிறது.

என்னதான் ஆரோக்கியமானது, சுவையானது என்றாலும், வெரைட்டி இல்லை என்றால் நாக்கு மரத்துப் போவது இயல்புதானே... அதனால்தான், 'இந்த 30 வகை வரிசையில் சப்பாத்தியையும் கொஞ்சம் கவனியுங்களேன்' என்று நம் வாசகிகளிடமிருந்து கோரிக்கைகள் வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன. தன்னை தலைமகளாக ஏற்றிருக்கும் வாசகிகளை இப்படி ஏங்க வைப்பது 'அவளு'க்கு அழகில்லையே! இதோ, உங்கள் கையில் தவழ்கிறது '30 வகை சப்பாத்தி' சுவையான இதழ்!

கோதுமை மாவை பிசையும் முறைகள், அதனுடன் சேர்க்கும் பொருட்கள், சப்பாத்தியை தேய்க்கும் முறைகள், சுட்டெடுக்கும் முறைகள் என்று சப்பாத்தியின் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் வித்தியாசம் காட்டி அசத்தி இருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' **ரேவதி சண்முகம்.**

ஹோட்டல்களில் மட்டுமே சாப்பிட முடியும் என்று சிலர் நினைத்திருக்கும் நாண், பொரித்த பரோட்டா, குல்சா போன்றவற்றையும் வீட்டிலேயே உங்கள் கைவண்ணத்தில் செய்து சாப்பிடவும் இந்த இணைப்பிதழ் உதவியாக இருக்கும். முள்ளங்கி, காலிஃப்ளவர், பாலக், தேங்காய் - முந்திரி, முளைப்பயறு, சோளம் என்று பல சத்தான பொருட்களைக் கொண்டு ஸ்டஃப் செய்யப்பட்ட... விருந்துகளுக்கு ஏற்ற விசேஷ சப்பாத்திகள் முதல், பல் இல்லாத முதியவர்களும் சாப்பிடக் கூடிய மிருதுவான, பூப்போன்ற சப்பாத்தி வகைகள் வரை விதவிதமான சப்பாத்திகளுக்கான ரெசிபிக்கள் இங்கே அணிவகுக்கின்றன.

தினுசு தினுசாக சப்பாத்தி செய்து, குடும்பத்தினரையும், கோடை விடுமுறைக்கு வரும் விருந்தினரையும் அசத்துங்கள். பாராட்டு மழையில் 'ஜில்'லென நனையுங்கள்.

வெந்தயக் கீரை சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், கடலை மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயக் கீரை - 2 கட்டு, மாங்காய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயக் கீரையை இலைகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, தண்ணீரில் அலசி, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். கீரையுடன், ஒரு டீஸ்பூன் நெய், கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, மஞ்சள்தூள், மாங்காய் தூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் கலந்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவை சிறிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய்-நெய் கலவையை விட்டு வேகவையுங்கள்.

குறிப்பு: எண்ணெய்-நெய் கலவை சப்பாத்தி சுடுவதற்கு எப்போதுமே எண்ணெய் அரை கப் என்றால், நெய் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் என்ற விகிதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புல்கா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவு, ‘மெத்’தென்று சற்று இளக்கமாக இருக்கவேண்டும். அந்த மாவிலிருந்து சிறிதளவு எடுத்து, மெல்லிய சப்பாத்தியாக திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். பிறகு,

தோசைக்கல்லை காயவைத்து, திரட்டிய சப்பாத்தியைப் போட்டு, இருபுறமும் இரண்டு நிமிடம் திருப்பிவிடுங்கள். பிறகு, அடுப்பை மிதமான தீயில் வைத்து, சப்பாத்தி சுடும் வலையிலோ அல்லது நேரடியாக அடுப்பிலோ சப்பாத்தியைப் போட்டால் அது நன்கு எழும்பி வரும். வந்தபின், திருப்பிவிட்டு மறுபுறமும் வெந்ததும் எடுத்துவிடுங்கள். இதுதான், எண்ணெயில்லாத புல்கா.

குறிப்பு: புல்காவை எடுத்தபிறகு அதன் மேலே விருப்பம் போல, நெய் அல்லது எண்ணெய் தடவி சாப்பிடலாம். புல்காவுக்காக, சப்பாத்தி திரட்டும்போது ஒரே சீராகத் தேய்க்க வேண்டும். ஒரு பக்கம் கனமாக வும், ஒரு பக்கம் லேசாகவும் இருந்தால் எழும்பி வராது.

தேப்லா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து மெத்தென்று பிசையுங்கள். பிறகு, மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு சுட்டெடுங்கள். பூரியை விட சற்று பெரிய சப்பாத்திகளாக, மெல்லியதாக திரட்டுங்கள்.

தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, திரட்டிய சப்பாத்தியை போட்டு இரு புறமும் திருப்பிவிட்டு, அது உப்பும்போது, சற்று கனமான துணியைக் கொண்டு லேசாக அழுத்திவிடுங்கள். அதனுள் இருக்கும் காற்று, மற்ற இடங்களுக்குப் பரவி பூரி போல எழும்பி வரும். மறுபுறம் திருப்பிவிட்டு, மீண்டும் லேசாக துணியால் அழுத்திவிட்டு எடுத்து, சிறிதளவு நெய் தடவி வையுங்கள். மிக மிருதுவாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும் இந்த சப்பாத்தி. குஜராத்தில் பிரபலமானது இந்த தேப்லா. மிக மிருதுவாக இருக்கும்.

குறிப்பு: சாப்பாத்தி மாவு பிசையும்போது, நெய் விரும்பாதவர்கள் வெறும் உப்பு, தண்ணீர் மட்டும் சேர்த்துப் பிசையலாம்.

சோயா மாவு சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், சோயா மாவு - அரை கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்களில், எண்ணெய் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்து, மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். வழக்கம்போல தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் தடவி வேகவிடுங்கள்.

மசாலா சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரைடீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, நெய் எல்லாம் சேர்த்து கலந்து, தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை சேர்த்து வேகவிடுங்கள். கரம் மசாலா மணத்துடன் கமகமக்கும் இந்த மசாலா சப்பாத்தி.

கோக்கி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் கோதுமை மாவு, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சாதாரணமான சப்பாத்திகளாக தேய்த்து, வேகவைத்தெடுங்கள்.

வாழைப்பழ சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், வாழைப்பழம் - 1, சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைப்பழத்தை நன்கு மசித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய் கலவை நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பிறகு, சப்பாத்திகளாக தேய்த்து எண்ணெய் - நெய் கலவையை சுற்றிலும் ஊற்றி, வேகவிட்டு எடுங்கள். இந்த சப்பாத்தி மிக மிருதுவாக இருக்கும். எனவே, சிறு குழந்தைகளுக்கும், மெல்ல முடியாத வயோதிகர்களுக்கும் கூட ஏற்ற சப்பாத்தி.

வெந்நீர் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், தண்ணீர் - ஒன்றரை கப், நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - எண்ணெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தண்ணீரை நன்கு சூடாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் உப்பு, நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். மாவை சிறிது சிறிதாக தண்ணீரில் தூவி, நன்கு பிசையுங்கள். சுடவைத்த தண்ணீர் போதவில்லை என்றால், மேலும் சிறிது தண்ணீர் சுடவைத்து சேர்த்துப் பிசையுங்கள். நன்கு பிசைந்து வழக்கம்போல சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து சுட்டெடுங்கள்.

முள்ளங்கி சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: முள்ளங்கி துருவல் - ஒன்றரை கப், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முள்ளங்கியை தோல் சீவி துருவுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து முள்ளங்கியைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அதில் கொடுத்துள்ள தூள்களை சேர்த்து சுருள கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவுடன் நெய், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து மென்மையாக பிசையுங்கள். சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து சிறிது பூரணத்தை உள்ளே வைத்து நன்கு மூடி, சப்பாத்திகளாக திரட்டி தோசைக்கல்லில் போடுங்கள். இருபுறமும் எண்ணெய்-நெய் கலவை ஊற்றி சுட்டெடுங்கள்.

குறிப்பு: ஸ்டஃப் செய்யும் சப்பாத்திகளை திரட்டும்போது, மாவை கிண்ணம் போல செய்து பூரணத்தை உள்ளே வைத்து தேய்க்கும்போது, பூரணம் சிறிது வெளியே வர வாய்ப்புண்டு. அதற்கு பதிலாக, ஒரு சப்பாத்திக்கு உரிய மாவை எடுத்து, அதை இரு உருண்டைகளாக்கி, இரு மெல்லிய சப்பாத்திகளாகத் திரட்டுங்கள். ஒரு சப்பாத்தியின் மேலே பூரணத்தை மெல்லிய அடுக்காக பரப்பி, அதன் மேல் இன்னொரு சப்பாத்தியை வைத்து மூடி, ஓரங்களை தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டிவிடுங்கள். இம்முறையில் பூரணம் வெளியே வராது.

காலிஃப்ளவர் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: பொடியாக துருவிய காலிஃப்ளவர் - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், துருவிய வெங்காயம் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லி - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசையுங்கள். காலி ஃப்ளவருடன் வெங்காயம், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பிசைந்து அழுத்தி வையுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து நன்கு பிழிந்தெடுங்கள். அதனுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து கலந்து வையுங்கள். இதுதான் பூரணம்.

பிறகு, கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, முள்ளங்கி சப்பாத்தி போலவே செய்து சுட் டெடுங்கள். ருசியான மாலை டிபன்.

குல்சா

தேவையானவை: மைதா - 2 கப், பேக்கிங் பவுடர் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதாவுடன் உப்பு, பேக்கிங்பவுடர் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் நெய், தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி 2-லிருந்து 3 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பின்னர் மாவை வட்டமாக திரட்டி, 'நான்' செய்முறை செய்வது போல செய்யுங்கள்.

('நாண்' செய்முறை கடைசியில் உள்ளது)

லட்சா பரோட்டா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன், உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். சிறிதளவு மாவெடுத்து பெரிய சப்பாத்தியாக திரட்டுங்கள். அதன் மேல் எண்ணெய்-நெய் கலவையைத் தடவுங்கள். பின்பு பாதியாக மடித்து, மீண்டும் எண்ணெய்-நெய் தடவி பாதியாக மடித்து திரட்டுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் மடித்து, ஒவ்வொரு மடிப்பிலும் நெய் - எண்ணெய் தடவி (மாவு தொட்டுக் கொள்ளாமல்) திரட்டவேண்டும். தோசை தவாவை காயவைத்து திரட்டியதை போட்டு, இருபுறமும் திருப்பி விட்டு எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு சுட்டெடுங்கள்.

சப்பாத்தியை மடித்து மடித்து தேய்ப்பதால், அடுக்கடுக்காக பிரிந்து, மிருதுவாக இருக்கும் இந்த லட்சா.

சிலோன் பரோட்டா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: காய்கறி கலவை - கால் கப், பனீர் - 200 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 4, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்தூள் பொடித்தது - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பனீரை துருவுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் பனீர், மல்லித்தழை, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், மசாலாதூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். மாவுடன் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து பிசையுங்கள்.

சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து அதனுள் நிறைய பூரணத்தை நிரப்புங்கள். பின்னர் மாவு தொட்டு முக்கோண வடிவத்தில் திரட்டி எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

சோயா ஸ்டஃப்டு சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: சோயா - 15 உருண்டைகள், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை உப்பு, நெய், பால் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். சோயாவை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்து, பச்சை தண்ணீரில் இரு முறை நன்கு அலசுங்கள். நன்கு பிழிந்து, மிக்ஸியில் அடித்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயை காய வைத்து, உதிர்த்த சோயாவை சேர்த்து வதக்கிக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, வெங்காயம் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

மாவை சிறு கிண்ணம்போல் செய்து, பூரணம் வைத்து தேய்த்து சப்பாத்திகளாகச் சுட்டெடுங்கள்.

க்ரீன் மசாலா சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - எண்ணெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: புதினா - 1 கைப்பிடி, மல்லித்தழை - 1 கைப்பிடி, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். மாவுடன் அரைத்த விழுது, நெய், உப்பு தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு மென்மையாக பிசையுங்கள். மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசை தவாவில் எண்ணெய்-நெய் கலவை சேர்த்து வேகவிட்டெடுங்கள்.

கண்ணுக்குக் குளுமையான பசுமையான நிறத்தில், வாய்க்கு ருசியான மசாலா சப்பாத்தி ரெடி.

பீட்ரூட் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: பீட்ரூட் (நடுத்தரமான அளவு) - 1, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளுங்கள். வடிகட்டிய சாறுடன் கோதுமை மாவு. நெய், உப்பு சேர்த்து தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். இந்த மாவை வழக்கம்போல சப்பாத்தியாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு எண்ணெய், நெய் கலவை சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

அழகிய பிங்க் கலரில் கண்ணைக் கவரும் இந்த சப்பாத்தி, குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான அயிட்டம்.

புதினா சுருள் பரோட்டா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், புதினா - சிறிய கட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புதினாவை சுத்தம் செய்து, அலசி, நீரில்லாமல் வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சிறிதளவு மாவை எடுத்து, கயிறு போல நீளமாகத் திரித்து, வட்டமாக

சுருட்டிக் கொள்ளுங்கள். சுருட்டியதை புதினாவின் மேல் (இருபுறமும் புதினா ஒட்டும்படி) புரட்டியெடுங்கள். பிறகு, மாவு தொட்டு, சப்பாத்தியாக திரட்டி, நிதானமான தீயில் வேகவிடுங்கள்.

புதினா மணத்தோடு புத்துணர்ச்சி தரும் டிபன் இது.

ஸ்வீட் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

ஸ்டஃப் செய்யும் பூரணத்துக்கு: தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 6, சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் அல்லது வெனிலா எசன்ஸ் - சிறிதளவு.

செய்முறை: தேங்காயுடன் முந்திரிப்பருப்பு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சேர்ந்தாற்போல வரும்வரை கிளறி, வெனிலா எசன்ஸ் அல்லது ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளுங்கள். சிறிதளவு மாவு எடுத்து கிண்ணம் போல செய்து, பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இடுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் கலவை விட்டு வேகவிட்டெடுங்கள்.

பாலக் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

அரைக்க: பசலைக்கீரை (பாலக்) - ஒரு கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: பசலைக்கீரையை சுத்தம் செய்து கழுவி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். விசிலைத் தூக்கி பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு, குக்கரைத் திறந்து வையுங்கள். ஆறியதும், அவற்றை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த விழுதுடன் கோதுமை மாவு, உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து, வழக்கம் போல சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள்.

முளைப்பயறு சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: முளைப்பயறு - முக்கால் கப், பனீர் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முளைப்பயறை ஆவியில் வேகவைத்து எடுங்கள். ஆறியவுடன் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பூண்டு, பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் சேர்த்து விழுதாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, சிறு தீயில் பூண்டு, மிளகாய் விழுதை வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போன பிறகு, முளைப்பயறு அரைத்த விழுது, பனீர் துருவல், உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கோதுமை மாவை வழக்கம்போல பிசைந்து, சப்பாத்திகளாக திரட்டி, நடுவே முளைப்பயறு பூரணத்தை வைத்து, மேலே இன்னொரு சப்பாத்தி வைத்து, ஓரங்களை ஒட்டி எண்ணெய் விட்டு வேகவிடுங்கள்.

வெஜிடபிள் சப்பாத்தி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், காய்கறிக்கலவை (பட்டாணி, பீன்ஸ், கேரட் போன்றவை) - ஒரு கப், வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - அரை கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், புதினா, மல்லித்தழை அரைத்தது - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> காய்கறிகளை அளவான தண்ணீரில் உப்பு சேர்த்து, வேகவைத்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதுகள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். அதனுடன், மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மசித்த காய்கறி கலவை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் பூரணம்.

கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். பிசைந்த மாவிலிருந்து, மெல்லிய சப்பாத்திகள் திரட்டி, இரு சப்பாத்திகளுக்கு நடுவே காய்கறி பூரணத்தை பரத்தி, ஓரங்களை ஒட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் சேர்த்து வேகவிடுங்கள்.

சுரைக்காய் சப்பாத்தி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: சுரைக்காய் (துருவியது) - 2 கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து, துருவிய சுரைக்காய், பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்குங்கள். அதனுடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து, கிண்ணங்களாக செய்து, உள்ளே பூரணம் வைத்து மூடி சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, சப்பாத்திகளை போட்டு வேக வைத்தெடுங்கள்.

கார்ன் சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: சோளம் (வேகவைத்து உதிர்த்தது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த சோளத்தை மிக்ஸியில் சற்று கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, மிளகாய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிளகாய், பூண்டு விழுதைப் போட்டு வதக்கி, அரைத்த சோளம், உப்பு சேர்த்து கிளறுங்கள். இறக்கி ஆறவைத்த, இந்தப் பூரணத்தை நடுவே வைத்து சப்பாத்திகளாக திரட்டி, எண்ணெய்-நெய் சேர்த்து வேகவைத்தெடுங்கள்.

பீஸ் மசாலா சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

பூரணத்துக்கு: பட்டாணி - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, மாங்காய் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை-புதினா - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பட்டாணியை வேகவைத்து, நீரை வடித்துவிட்டு மசித்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டாணி விழுது, பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்கி இறக்குங்கள். பூரணம் ரெடி. இனி, வழக்கம்போல கோதுமை மாவினுள் இந்தப் பூரணத்தை ஸ்டஃப் செய்து, சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, தோசைக் கல்லில் போட்டு வேகவிடுங்கள்.

காக்ரா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவை உப்பு சேர்த்து, 'மெத்'தென்று பிசைந்துகொள்ளுங்கள். மிக மெல்லிய சப்பாத்திகளாக திரட்டி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். எண்ணெய் தடவத் தேவையில்லை. இரண்டு சப்பாத்திகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக தோசைக்கல்லில் போட்டு, கனமான துணி கொண்டு இருபுறமும் நன்கு அழுத்தி எடுங்கள். சப்பாத்திகள் அப்பளம் போல நன்கு மொறுமொறுப்பாக வரும்வரை, இப்படியே திருப்பித் திருப்பிவிட்டு, துணியால் அழுத்திவிட்டு எடுத்தால், 'கரகர' காக்ரா ரெடி. காக்ராவை பல நாட்களுக்கு வைத்திருந்து சாப்பிடலாம். கெட்டுப்போகாது.

கடலைமாவு சப்பாத்தி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன். பூரணத்துக்கு: கடலை மாவு - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சிட்ரிக் ஆசிட் - அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடலைமாவை சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், பூரணத்துக்குக் கொடுத்துள்ள மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக்குங்கள். அவற்றை கிண்ணம் போல செய்து, நடுவே கடலை மாவு பூரணத்தை வைத்து, சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு சுட்டெடுங்கள்.

<u>குறிப்பு:</u> இந்த கடலைமாவு சப்பாத்தியையும் காக்ரா போல, எண்ணெயில்லாமல் மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொண்டால், 2, 3 நாட்கள் வரை கெட்டுப் போகாது.

ஆலு சப்பாத்தி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: வேகவைத்து மசித்த உருளைக்கிழங்கு - ஒன்றரை கப், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா தூள் - அரை டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூரணத்துக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள் (அடுப்பில் வைத்துக் கிளறத் தேவையில்லை).

கோதுமை மாவை, நெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, கிண்ணங்களாக செய்து நடுவே பூரணம் வைத்து சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, எண்ணெய் - நெய் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். உப்பு, புளிப்பு, உறைப்பு என மூன்று சுவையும் சேர்ந்து, சூப்பராக இருக்கும் இந்த சப்பாத்தி.

கோதுமை மாவு பரோட்டா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்பசோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்னெய் - நெய் கலவை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மேலே கூறியுள்ள எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். நன்கு அழுத்திப் பிசைந்து, சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பிறகு அதிலிருந்து சிறிது மாவை எடுத்து, நன்கு மெல்லிய, பெரிய சப்பாத்திகளாக திரட்டுங்கள். அதன் மேல் எண்ணெய் - நெய் கலவையைத் தடவி, புடவை கொசுவம் போல மடித்துக்கொள்ளுங்கள். மடித்ததை வட்டமாக சுருட்டி, சற்றுக் கனமாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் மிதமான தீயில், எண்ணெய், நெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள். ருசியாக இருக்கும் இந்த கோதுமை பரோட்டா.

பொரித்த பரோட்டா

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், ஆப்பசோடா - அரை சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் பால், உப்பு, சோடா சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பரோட்டாவுக்கு சொன்ன செய்முறையில், பூரியை விட சற்றுப் பெரிய அளவில் திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பரோட்டாக்களைப் பொரித்தெடுங்கள். விருதுநகர் மாவட்டத்து ஸ்பெஷல் பரோட்டா இது.

நான்

தேவையானவை: மைதா - 4 கப், ஈஸ்ட் (டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் 'டிரை ஈஸ்ட்' என்று கேட்டால் பாக்கெட்டாக கிடைக்கும்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்பசோடா - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், தயிர் - அரை கப்.

செய்முறை: சர்க்கரையுடன் ஈஸ்ட் கலந்து வெதுவெதுப்பான பால் சேர்த்து மூடிவையுங்கள். பத்து நிமிடம் கழித்துத் திறந்து ஈஸ்ட் கரைந்தவுடன், தயிர் சேர்த்து மூடி வையுங்கள். 10 - 15

நிமிடங்கள் கழித்துத் திறந்தால், அந்தக் கலவை புளித்து நுரைத்து வந்திருக்கும். மாவுடன் உப்பு, ஆப்பசோடா கலந்து சலித்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் நெய் சேர்த்துப் பிசறி, நுரைத்திருக்கும் ஈஸ்ட் கலவையை சேருங்கள். தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சேர்த்து, இளக்கமாக பிசைந்துகொள்ளுங்கள். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, 5 முதல் 6 மணி நேரம் (மாவு இரண்டு மடங்காகும்) வரை மூடி, கதகதப்பான இடத்தில் வையுங்கள்.

ஐந்தாறு மணி நேரம் கழித்துத் திறந்தால், மாவு பஞ்சு போல நுரைத்திருக்கும். அதிலிருந்து சிறிதளவு மாவை எடுத்து, முக்கோண வடிவத்தில் கால் அங்குல கனத்தில் திரட்டிக்கொள்ளுங்கள். அதன் மேல் ஒரு பக்கத்தில் தண்ணீரைத் தடவிக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, தண்ணீர் தடவிய பக்கம் மேல்புறமாக இருக்குமாறு போடுங்கள். தண்ணீர் தடவி இருப்பதால் அது கல்லில் ஒட்டிக்கொள்ளும். மிதமான தீயில் வேகும்போது, மேல்புறத்தில் சிறுசிறு குமிழ்களாக எழும்பும். பிறகு, கல்லோடு அப்படியே திருப்பி, நானின் மேல்புறத்தை தீயில் காட்டி வேகவிடுங்கள் (கைப்பிடி உள்ள தோசைக்கல்லாக, எடை குறைவானதாக இருந்தால் சுலபமாக திருப்ப வரும்).

மறுபுறமும் வாட்டியபின், ஒரு கத்தியால் எடுத்தால் நான் வந்துவிடும். விருப்பம்போல அதன் மேலே நெய் அல்லது வெண்ணெய் தடவி பரிமாறுங்கள். சூப்பரான் அநான் வீட்டிலேயே தயார்.

கடந்த இதழுடன் வந்த ‘30 வகை பஜ்ஜி-பக்கோடா’ இணைப்பிதழில் ‘வெங்காய பக்கோடா’வுக்கான செய்முறையே ‘உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி’க்கான செய்முறை யாகவும் தவறுதலாக இடம்பெற்று விட்டது. ‘உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி’க்கான செய்முறையை கீழே தந்திருக்கிறோம். திருத்தி வாசித்துக் கொள்ளவும். தவறுக்கு வருந்துகிறோம்.

- ஆ-ர்

உதிர் வெங்காய பஜ்ஜி

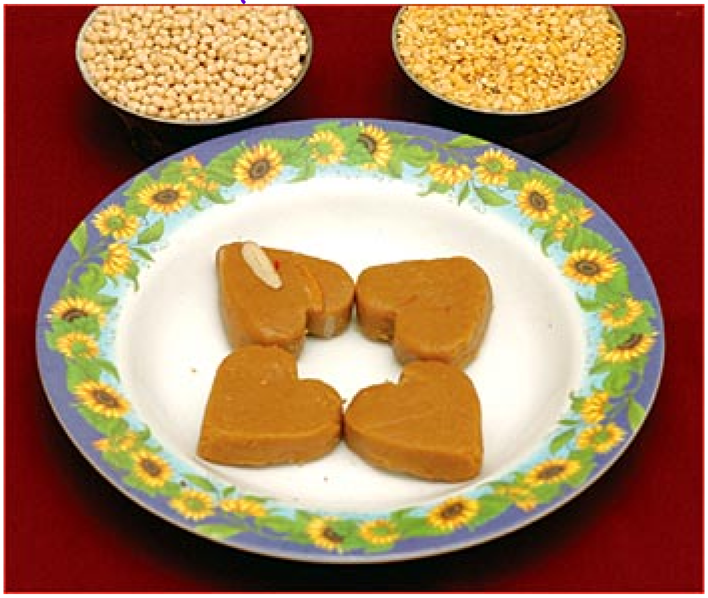
தேவையானவை: வெங்காயம் - 3, கடலை மாவு - 1 கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவை யான அளவு, ஆப்பசோடா - சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்கவும். மாவுடன் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும். எண்ணெயைக் காய வைக்கவும். வெங்காயத்தை நன்கு பிசறி (இதழ் இதழாக பிரியும்படி) மாவில் சேர்த்து கலக்கவும். காயும் எண்ணெயில் சிறிது சிறிதாக கிள்ளி போட்டு நன்கு வெந்ததும் எடுக்கவும்.

இன்னும் இரண்டே நாட்களில் கோலாகலமாகத் தொடங்கவிருக்கும் நவராத்திரிக்கு விதம் விதமாக சுண்டலும், புட்டும் செய்து விநியோகிக்க இப்போதே திட்ட மிட்டிருப்பீர்கள். வழக்க மான அயிட்டங்களாக அவை இல்லாமல் புதுமை யாகவும் உடலுக்கு சத்து சேர்ப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தான், புரதச்சத்து நிரம்பிய பருப்பு வகைகளில் இருந்து 30 வகை உணவுகளை வழங்கியிருக்கிறார் ‘சமையல் திலகம்’ ரேவதி சண்முகம். இதில், பண்டிகைகளுக்கான பலகாரங்களும் உண்டு.

எல்லாமே சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய, எளிமையான செய்முறைகள்! சுவையிலும் ஒன்றுக்கு ஒன்று சளைத்ததில்லை. அனைத்து அயிட்டங் களையும் செய்து அசத்துங்கள். குடும்பத் தினருக்கும் விருந்தின ருக்கும் பரிமாறி, பாராட்டுக் களை அள்ளுங்கள்!

தால் பர்ஃபி



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், வெல்லம் (அல்லது) பொடித்த சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை, வாசம் வரும்வரை சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். பாசிப்பருப்பையும் சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பொடித்த சர்க்கரையையும் மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, சிறிது சிறிதாக மாவில் சேர்த்து, உருண்டை பிடிக்கும் பதம் வந்ததும் உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள். சின்ன அச்சுகளிலோ அல்லது சிறு கிண்ணங்களிலோ மாவை அடைத்து ஒரு டிரேயில் தட்டி, பர்ஃபிகளாக எடுக்கலாம்.

வெல்லம் சேர்ப்பதாக இருந்தால், பொடித்த வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டி, சூடான நெய்யையும் வெல்ல நீரையும் சிறிது சிறிதாக

மாவில் ஊற்றி, உருண்டை பிடிக்கும் பதம் வரும் வரை கலந்து, பிறகு பர்ஃபிகளாக செய்யுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு இனிப்பு முறுக்கு

தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு (பதப்படுத்தும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது) - 2 கப், பொட்டுக்கடலைப் பொடி - அரை கப், பாசிப்பருப்பு மாவு (வறுத்து, அரைத்தது) - கால் கப், சர்க்கரை தூள் - ஒரு கப், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, பொட்டுக்கடலை மாவுகளுடன் வெண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். முறுக்கு அச்சுகளில் வைத்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிழிந்து வேகவைத்தெடுங்கள். விருப்பப்பட்டால் கைமுறுக்காகவும் சுற்றலாம். தீயை ஒரே சீராக எரியவிடவேண்டும். இல்லையெனில் (சர்க்கரை சேர்ந்திருப்பதால்) முறுக்கு கருகி விடும்.

குறிப்பு: பச்சரிசியை கழுவி, நிழலில் உலர்த்தி, லேசான ஈரம் இருக்கும்போது மிஷினில் அரைத்து, பிறகு சலித்து, ஒரு தட்டில் நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உளுந்து பூரண சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - சுட்டெடுக்க தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய், உப்பு சேர்த்து, கோதுமை மாவை நன்கு பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆறியதும் எடுத்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் சப்பாத்திக்கான பூரணம்.

சப்பாத்தி மாவை சிறிது எடுத்து, கிண்ணம் போல செய்து, உள்ளே உளுந்து பூரணத்தை வைத்து நிரப்புங்கள். கிண்ணத்தை நன்கு மூடி, மெல்லிய சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு வேகவைத்தெடுங்கள். இது, உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் சத்து நிறைந்த சப்பாத்தி.

பருப்பு தோசை

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 12, கறிவேப்பிலை - சிறிது, காய்ந்த மிளகாய் - 6, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், மற்ற பொருட்களுடன் (எண்ணெய் நீங்கலாக) ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, தோசைகளாக வார்த்தெடுங்கள். எண்ணெய் ஊற்றிச் சிவக்க வேகவிட்டெடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைப்பதால் வித்தியாசமான சுவை தரும் இந்த தோசை.

வாழைப்பூ பருப்பு உசிலி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வாழைப்பூ - பாதி, உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 8, காய்ந்த மிளகாய் - 6, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். வாழைப்பூவை தட்டி பிழிந்தெடுங்கள் (அல்லது மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றியும் பிழியலாம்). அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து, அத்துடன் பருப்புகளையும் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, அரைத்த விழுது, வாழைப்பூ, உப்பு சேர்த்து, உதிராக வரும்வரை நன்கு சுருள கிளறி இறக்குங்கள்.

பருப்பு உருண்டை

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், சின்ன வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், மல்லித் தழை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை முதல் 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். அவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக, கெட்டியாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தேங்காய் துருவல், சோம்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுங்கள். காரச் சட்னியுடன் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: ஐந்து காய்ந்த மிளகாய், சிறிது உப்பு, இரண்டு பல் பூண்டு.. இவற்றை அம்மியில் வைத்துக் கரகரப்பாக அரைத்த சட்னி, இந்தப் பருப்பு உருண்டைக்கு பிரமாதமான காம்பினேஷன்.

பாசிப்பருப்பு டோஸ்ட்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பூண்டு - 6 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, வெல்லத்தூள் - சிறிதளவு, பிரெட் - 8 ஸ்லைஸ், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை ஊறவைத்து மிளகாய், பூண்டு, சீரகம், புளி விழுது, உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து பிசையுங்கள். ஒவ்வொரு பிரெட் ஸ்லைஸின் மேலும் இந்த விழுதைத் தடவுங்கள். தோசைக்கல்லை காய வைத்து, பருப்புக் கலவை தடவிய பக்கம் கல்லில் படுமாறு போட்டு நெய், எண்ணெய் கலந்து சுற்றிலும் ஊற்றி இருபுறமும் சுட்டெடுங்கள் (உப்பு கலந்த வெண்ணெய் சேர்த்து சேர்த்தும் சுடலாம்). இந்த டோஸ்ட், புதுமையான 'ஈவினிங் ஸ்நாக்'.

பருப்பு-தக்காளி தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, தக்காளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். தக்காளி சேர்ப்பதால் தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

அரைத்த மாவை 2 மணி நேரம் புளிக்கவிட்டு, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, எண்ணெய் சேர்த்து வேகவையுங்கள். இது, பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க சத்தான சிற்றுண்டி. இதற்கு, தொட்டுக் கொள்ளக்கூட எதுவும் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடலாம்!

உளுந்து துவையல்

தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 12, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து மிளகாய், பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து நன்கு சிவக்க வாசனை வரும் வரை வறுத்து, தேங்காய், புளி சேர்த்து மேலும் சிறிது வறுத்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கெட்டியாக இருந்தால் சாதத்துக்கும், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்தால் இட்லிக்கு சட்னியாகவும் சுவை கொடுக்கும், இந்த உளுந்து

துவையல்.

ரிப்பன் பக்கோடா

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன் (அல்லது) மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை சிவக்க வறுத்து, அரிசி, பொட்டுக்கடலையுடன் சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த மாவை சலித்து, அதில் பச்சை மிளகாய் விழுது அல்லது மிளகாய்தூள், உப்பு, நெய், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, ரிப்பன் பக்கோடா குழலில் போட்டு காயும் எண்ணெயில் பிழிந்து வேக விட்டெடுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு சுண்டல்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு

துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மலர வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: பாசிப்பருப்பை குக்கரில் வேகவைக்காமல் பாத்திரத்தில் வேகவைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மலர வேகும்.

துவரம்பருப்பு வெஜ் சாலட்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், கேரட் - 1, வெள்ளரிக்காய் - 1, மாங்காய் - 1, தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை உப்பு சேர்த்து (குழைந்துவிடாமல், நெத்துப்பருப்பாக) வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்களை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய் போடுவதாக இருந்தால் அதையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்து பரிமாறுங்கள். புதுமையான ஆனால், சுவையான சாலட் இது.

வேர்க்கடலை பர்ஃபி

தேவையானவை: வறுத்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு (தோல் நீக்கியது) - ஒரு கப், பொடித்த வெல்லம் - அரை கப்.

செய்முறை: வெல்லத்தூளில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, அது கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாகு நல்ல பதம் வரும்வரை கொதிக்கவேண்டும். (சிறிதளவு பாகை எடுத்து தண்ணீரில் விட்டு, அதை எடுத்து உருட்டி ஒரு தட்டில் போட்டால் சத்தம் வரவேண்டும். இதுதான் பர்ஃபிக்கான பாகுப்பதம்). அந்த சமயத்தில் பாகை இறக்கி, வேர்க்கடலையைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி, கிளறிய வேகத்தில் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, சமமாகப் பரப்பி, வில்லைகள் போடுங்கள்.

கலவை பருப்பு ஓமப்பொடி

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பச்சரிசி - அரை கப், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு. அரைக்க: பூண்டு - 6 பல், ஓமம் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி நீங்கலாக பருப்புகளை தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்பு அரிசியுடன் ஒன்றாக சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நன்கு சலித்தெடுங்கள். பூண்டு, ஓமத்தை நன்கு அரைத்து அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். மாவில் 2 கரண்டி எண்ணெயை

சூடாக்கி ஊற்றுங்கள். அத்துடன் உப்பு, வடிகட்டிய ஓமத் தண்ணீர், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து ஓமப்பொடி குழலில் போட்டு காயும் எண்ணெயில் பிழிந்து வேகவையுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு பக்கோடா

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தனியா (ஒன்றிரண்டாக உடைத்தது) - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்குங்கள். பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, இஞ்சி, உப்பு, தனியா சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத் தெடுங்கள். நறுக்கிய எல்லாவற்றையும் அரைத்த பருப்புக் கலவையில் சேர்த்துப் பிசைந்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து சிறுசிறு பக்கோடாக்களாகக் கிள்ளிப் போட்டு வேகவைத்தெடுங்கள். மாலை நேரத்துக்கு, 'கரகர'வென சுவை சேர்க்கும் அருமையான சிற்றுண்டி இது.

கடலைப்பருப்பு ஸ்வீட் சுண்டல்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை

கப், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலப்பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் நெய்யைக் காயவைத்து, கடலைப்பருப்பு, தேங்காய், சர்க்கரை, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பாசிப்பருப்பு துவையல்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வெறும் கடாயில் நன்கு வாசனை வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொன்னிறமாக வறுத்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு, மற்ற பொருட்களோடு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அம்மியில் அரைத்தால் அற்புதமான மணமும் ருசியும் கொடுக்கும். சூடான ரசம் சாதம், உடைத்த அரிசி ரவைக் கஞ்சி, தண்ணீர் விட்ட சாதம்.. என எதற்கும் ஈடு கொடுக்கும் இந்தத் துவையல்.

கடலைமாவு சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: கடலை மாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், லெமன் சால்ட் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து சப்பாத்திமாவு போல் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடலைமாவு சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மாவு நன்கு வறுபட்டு, வாசனை வந்ததும் பூரணத்துக்கான மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து சிறிது வறுத்து இறக்குங்கள். கோதுமை மாவிலிருந்து சிறிது எடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து, கடலை மாவு பூரணத்தை சிறிது வைத்து மூடி, அதை உருட்டி சப்பாத்தி போல திரட்டி தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். இந்த சப்பாத்தியை நன்கு அழுத்தி, அழுத்திவிட்டு முறுகலாக சுட்டு எடுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் ருசியே!

முந்திரிப்பருப்பு பக்கோடா

தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு கப், கடலை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-இஞ்சி விழுது - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எண்ணெய் நீங்கலாக, மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, பிசறிக்கொள்ளுங்கள் (மாவுக்கலவை, முந்திரிப்பருப்பில் நன்கு ஒட்டிக்கொள்ளுமாறு பிசறவேண்டும்). எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிதமான தீயில் முந்திரிக் கலவையை உதிர்த்தாற்போல போட்டு, நன்கு 'மொறுமொறு'ப்பாக வேகவிட்டு எடுங்கள்.

குறிப்பு: நடுத்தரத் தீயில்தான் பக்கோடாக்களை வேகவைக்கவேண்டும். அதிகமான தீயில் வெந்தால், முந்திரிப்பருப்பு கருகிவிடும்.

பாதாம்பருப்பு ரோல்

தேவையானவை: பாதாம் பருப்பு - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், லிக்விட் க்ளுகோஸ் (டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்) - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், ஃபுட் கலர் (ஏதாவது இரு நிறங்கள்) - சில துளிகள்.

செய்முறை: பாதாம் பருப்பை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, தோல் உரித்து கழுவிக்கொள்ளுங்கள். பால் சேர்த்து அதை நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறுங்கள். லிக்விட் க்ளுகோஸையும் (விருப்பப்பட்டால்) சேர்த்துக் கிளறுங்கள். அதைச் சேர்த்ததும் கலவையை சிறிது எடுத்து உருட்டி பார்த்தால் உருட்ட வரும். அப்போது கீழே இறக்கி, இரண்டு பகுதிகளாக பிரித்து, இரு வேறு கலர்கள் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு கலர் கலவையையும் தனித்தனியே பெரிய சப்பாத்தி களாகத் திரட்டுங்கள். ஒரு கலர் சப்பாத்தி மேல் மற் றொரு கலர் சப்பாத்தியை வைத்து, அப்படியே பாய் போல சுருட்டுங்கள். பிறகு, விரல் நீளத் துண்டு களாக நறுக்குங்கள்.

குறிப்பு: லிக்விட் க்ளு கோஸ் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனால், கலவை உருட்டும் பதம் வரும்போது கவனமாக இறக்கிவிடவேண்டும்.

பருப்புபுட்டு

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெல்லத்தூள் - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்புகள் இரண்டையும் ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து, ஆவியில் வேகவைத்து ஆற வைத்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தை கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு நெய், தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள், வேக வைத்து உதிர்த்த பருப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பருப்பு கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: (மேல் மாவுக்கு) பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை ஊறவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து, வீட்டுக்குள்ளேயே நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தி, சற்று ஈரம் இருக்கும் போது மிக்ஸியில் அரைத்து, சலித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பையும், துவரம்பருப்பையும் ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம், தேங்காய் துருவலோடு சேர்த்து கரகரப்பாக

அரைத்தெடுங்கள். இதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் எடுத்து ஆறவிடுங்கள். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெந்ததை உதிர்த்து சேர்த்து கிளறுங்கள். அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து கலந்து இறக்குங்கள்.

பச்சரிசி மாவை அளந்துகொண்டு சம அளவு தண்ணீர் எடுத்து (ஒரு கப் மாவு - ஒரு கப் தண்ணீர்) கொதிக்கவிடுங்கள். சிறிது உப்பு சேருங்கள். தண்ணீர் கொதிக்கும்பொழுது மாவைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து, பருப்பு பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மூடி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து, சுடச்சுடப் பரிமாறுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு சீயம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியும், உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக ஊறவைத்து நன்கு அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். பாசிப்பருப்பை மலர வேக வையுங்கள். சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கிளறி சேர்ந்தாற்போல் வந்ததும் ஏலக்காய்தூள், நெய் சேர்த்து கிளறுங்கள். இந்தப் பூரணத்தை ஆறவைத்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வையுங்கள்.

பிறகு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

செட்டி நாட்டின் ஸ்பெஷல் இனிப்பு இந்த சீயம்.

ஸ்டஃப்டு பருப்பு

தேவையானவை: பாகற்காய் (சற்று சிறியதாக) - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கால் கப் புளித்தண்ணீரை எடுத்து வைத்துவிடுங்கள். பாகற்காயை கீறி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு மீதமுள்ள புளித்தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, எடுத்து வைத்துள்ள புளித்தண்ணீர், சோம்பு, மிளகாய்தூள், வெல்லத்தூள், உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். 8 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதை சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். இது வெந்து உதிரானதும் இறக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புளித்தண்ணீரில் உள்ள பாகற்காயை எடுத்து அதனுள் பருப்பு கலவையை அடைத்து, ஒரு நூலால் பாகற்காயைக் கட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பாகற்காய், உப்பு சேர்த்து கிளறி மூடிவைத்து, அவ்வப்போது தண்ணீர் தெளித்து, சிறு தீயில் நன்கு வதக்கி எடுங்கள்.

நாக்கைச் சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிட வைக்கும் அசத்தலான அயிட்டம் இது.

துவரம்பருப்பு போளி

தேவையானவை: மைதா - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் அல்லது எண்ணெய் - சுட்டெடுக்கத் தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: துவரம்பருப்பு - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா மாவை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றி சற்று இளக்கமாகப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். அதன் மேலே சிறிது எண்ணெய் தடவி, மூடி வைத்து, 2 மணி நேர ஊறவிடுங்கள். இதுதான் போளிக்கான மேல்மாவு.

துவரம்பருப்பை நெத்துப் பருப்பாக, குழையாமல் வேகவைத்து, தண்ணீரை வடியுங்கள். சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், வேகவைத்த பருப்பு.. மூன்றையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கிளறுங்கள். சர்க்கரை இளகி, மீண்டும் இறுகும் வரை கிளறி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளுங்கள். இப்போது பூரணம் ரெடி.

அடுத்து, மைதாவை சிறிய அளவு எடுத்து உருட்டி, கிண்ணம் போல செய்து, உள்ளே பருப்பு பூரணத்தை வைத்து மூடி, மெல்லிய போளியாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

வெந்தயக்கீரை பருப்பு சப்ஜி

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயக்கீரை - 2 கட்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 4 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, குழையாமல் வேகவையுங்கள். கீரையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்யுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து பூண்டு சேருங்கள். பூண்டு வதங்கியதும் வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன் கீரை, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பருப்பை சேருங்கள். சிறு தீயில் நன்கு வதக்கி எடுக்கும்பொழுது எலுமிச்சம்பழச்

சாறு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். தண்ணியாக இல்லாமல் சிறிது கெட்டியாக இருப்பதுதான், இந்த சப்ஜியின் ஸ்பெஷல்.

மசூர் பருப்பு ரோல்

தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கார்ன்ஃப்ளார் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: பருப்பை மலர வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து கட்டியில்லாமல் மசித்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் வேகவைத்த பருப்பு, கார்ன்ஃப்ளார், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை, கரம்மசாலாதூள், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். பிசைந்த கலவையிலிருந்து சிறிது எடுத்து, சிறு ரோல்களாக உருட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித் தெடுங்கள்.

இளந்தேங்காய் பருப்பு கறி

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், இளம் தேங்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை குழையாமல், அரை அவியலாக வேகவையுங்கள். வெந்த பருப்புடன், பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய், வெங்காயம், கீறிய பச்சைமிளகாய், உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். பின்பு சீரகத்தை இரண்டு கைகளாலும் தேய்த்து அதில் போட்டு, கறிவேப்பிலையை கிள்ளிப் போட்டு, நெய் ஊற்றி சேர்த்து கலந்து இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: தேங்காய் முற்றலாக இல்லாமல், நன்கு இளசாக இருந்தால்தான் இந்தக் கூட்டு சுவைக்கும்.

பருப்பு போண்டா

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 5, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, தேங்காய் (பல்லு பல்லாகக் கீறியது) - கால் கப்.

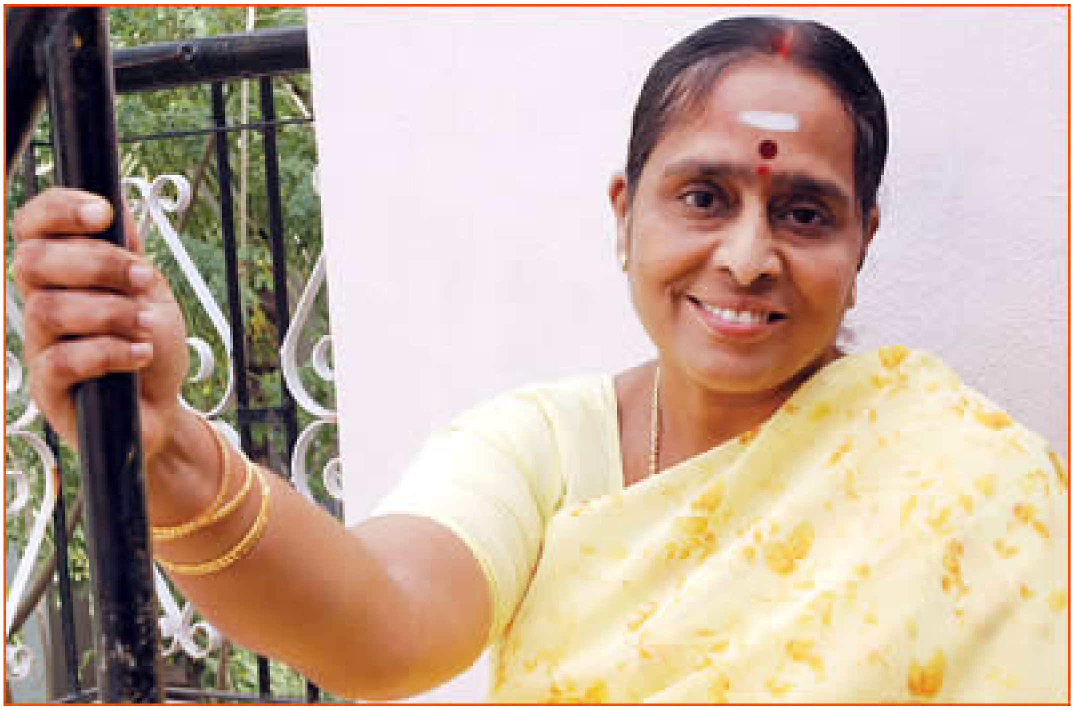
தாளிக்க: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 10.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, துவரம்பருப்பை தனித்தனியே ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். துவரம்பருப்பை கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை பொங்க பொங்க அரையுங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்துகொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கி, மாவில் சேருங்கள். அத்துடன் தேங்காய், உப்பு சேர்த்துக் கலக்குங்கள். எண்ணெயில் மிளகு, சீரகம், முந்திரி சேர்த்து வறுத்து மாவில் சேருங்கள். நன்கு கலந்து, சிறு போண்டாக்களாக உருட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பருப்பு வெங்காய சப்ஜி

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புளி விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை வேகவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் சற்று வதங்கியதும் இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்குங்கள். அத்துடன் தக்காளி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி பருப்பு, புளி விழுது சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். புளிப்பும் காரமும் சேர்ந்த வித்தியாசமான சப்ஜி இது. சாதம், சப்பாத்திக்கு தொட்டுக்கொள்ள ஏற்றது.



நமது உணவில் பிரதான இடத்தைப் பிடித்துள்ள டிபன் தோசை. குழந்தைகளுக்கு பிடித்த மானதும் கூட.

வழக்கமாக செய்யும் தோசைகளையும் புதுமையான,
அதே சமயம் சுவையான செய்முறையில் தயாரித்து,
30 வகைகளை வழங்கி தோசை விருந்து படைத்திருக்கிறார்
'சமையல் கலைஞர்' வள்ளியம்மை பழனியப்பன். ஆரோக்கியத்துக்கு
துணை செய்யும் தோசைகளும் இதில் அணிவகுக்கின்றன.
நீங்களும் செய்து, பரிமாறி, சுவைத்து மகிழுங்கள்!

மரவள்ளிக் கிழங்கு தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், மரவள்ளிக் கிழங்கு - சிறியதாக 1, காய்ந்த மிளகாய் - 6, சீரகம் - 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, 3 முறை பால் போக நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும். புழுங்கலரிசியை கழுவி, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம், சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து, அதோடு கிழங்கையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பின்னர் ஊறிய அரிசியையும் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். (ஆட்டுரல் இல்லாதவர்கள் கிரைண்டர் அல்லது மிக்ஸியில் அரைக்கலாம்) ஆட்டிய மாவை தோசை ஊற்றும் பக்குவத்தில் வைத்துக் கொண்டு மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி வெந்ததும் திருப்பி விட்டு, எண்ணெய்விட்டு சிவக்க வெந்ததும் எடுக்கவும். எல்லோரும் சாப்பிட ஏற்ற ஆரோக்கிய தோசை இது.

தக்காளி தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒன்றே கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - 4 டீஸ்பூன், தக்காளி - 4, தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - பாதி சுண்டைக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் கழுவி 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். மிளகாயையும் தண்ணீரில் ஊறவிடவும் (ஊறினால் சீக்கிரம் அரைபடும்). தக்காளியை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். சீரகம், பெருங்காயம், ஊறிய மிளகாய் ஆகியவற்றை முதலில் அரைத்துக் கொண்டு, பின்னர் பச்சரிசி, தேங்காய், உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைபட்டதும் தக்காளியையும் போட்டு நன்றாக ஆட்டவும். பின்னர் உப்பு சேர்த்து, அனைத்தையும் கலக்கி ஒரு மணி நேரம் கழித்து மெல்லிய தோசைகளாக தோசைக் கல்லில் சுட்டு, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும்.

கலர்ஃபுல்லாக கண்ணைப் பறிக்கும் இந்த தக்காளி தோசைக்கு, கொத்துமல்லிச் சட்னி மேலும் சுவை கூட்டும்.

கேழ்வரகு தோசை

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சின்ன வெங்காயம் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவு, ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து கலந்து மறுநாள் வரை பொங்க விடவும் (12 மணி நேரம்). வெங்காயத்தை பொடியாகவும் பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாகவும் நறுக்கவும். மறுநாள் காலையில் மாவை நன்றாக கலக்கி விட்டு அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, சீரகத்தை தேய்த்துப் போட்டு தோசைக்கல்லை காயவைத்து மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி சூடாக இருக்கும்போதே பரிமாறவும். இதற்கு காரச் சட்னி ஏற்ற ஜோடி.

பரங்கிக்காய் அடை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, சின்ன வெங்காயம் - 6, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பிஞ்சு பரங்கிக்காய் - 1 துண்டு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை தோல் சீவி, துருவிக்கொள்ளவும். அரிசியைத் தனியாகவும், பருப்புகளைத் தனித்தனியாகவும் ஊற வைக்கவும். மிளகாயை தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து சோம்பு, மிளகாய், உப்பு, வெங்காயம் மற்றும் பெருங்காயத்தை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். மிக்ஸியில் முதலில் உளுத்தம்பருப்பை போட்டு, சற்று பெருபெருவெனவும், பின்னர் அரிசியையும் அதே மாதிரி அரைத்தெடுக்கவும். பாசிப்பருப்பை ஒரு சில விநாடிகள் மட்டும் அரைக்கவும். துவரம்பருப்பையும் ஒன்றிரண்டாக அரைத்தெடுத்து, அனைத்தையும் அரைத்த மிளகாய் விழுதுடன் ஒன்றாக கலந்து அதில் மல்லித்தழையைக் கலக்கவும்.

பின்னர் தோசைக்கல்லை சூடு செய்து, இந்த மாவை மெல்லிய அடைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, அடையின் மேல் துருவிய பரங்கிக்காயைத் தூவி கரண்டியால் அழுத்திவிட்டு, பின் அடையை திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் ஊற்றி, நன்கு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். (ஈரப்பதம் இருக்கும்போதே பரங்கிக்காய் துருவலைத் தூவ வேண்டும்).

தூதுவளை தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், தூதுவளை இலை - 15, மிளகு - 10, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியை 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து பின் மிக்ஸியிலோ, ஆட்டுக்கல்லிலோ பச்சை மிளகாய், மிளகு, சீரகம், தூதுவளை இலை, உப்பு சேர்த்து நன்றாக ஆட்டவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் இந்த மாவை மிக மெல்லிய ஊத்தப்பம் போல ஊற்றி நெய் + எண்ணெயைக் கலந்து அதை சுற்றிவர ஊற்றி, திருப்பிவிட்டு வெந்ததும் எடுத்து சூடாக பரிமாறவும். மார்பில் சளிக்கட்டியிருந்தால் அதை குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது இந்த தோசை. ஆனால், சூடாக சாப்பிட்டால்தான் சுவை.

ஆப்பம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கல்லில் தடவ தேவையான அளவு,

தேங்காய் (துருவியது) - 1 மூடி, சர்க்கரை - அரை கப்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் ஆகியவற்றை ஒன்றாக 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் ஜவ்வரிசியில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, ஜவ்வரிசி வேகும்வரை காய்ச்சி, ஆறியதும் மாவுடன் கலந்து வைக்கவும் (12 மணி நேரம்). காலையில் நன்கு மாவை கலக்கி விடவும். தேங்காயைத் துருவி, மிக்ஸியில் போட்டு, முதலில் கெட்டிப்பால், பிறகு தண்ணீர்பால் என மொத்தம் இரண்டரை டம்ளர் எடுக்கவும். சர்க்கரை சேர்த்து அதைக் கலந்துகொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் ஒரு சிறிய துணி கொண்டு, எண்ணெயைத் தொட்டு தடவி பின்னர் ஆப்ப மாவை எடுத்து ஆப்பமாக ஊற்றி எடுத்து, அதில் தேங்காய்ப்பாலை விட்டு பரிமாறவும்.

குறிப்பு: ஜவ்வரிசி காய்ச்சி ஊற்றுவதற்கு பதில், 1 கைப்பிடி பச்சரிசி சாதம் போட்டும் மாவுடன் ஆட்டலாம். ஆப்ப சோடா சேர்க்கத் தேவையில்லை.

மைதா மாவு தோசை

தேவையானவை: மைதா மாவு - 1 கப், பச்சரிசி மாவு - முக்கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 15, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - (தோசை சுடுவதற்கும், தாளிப்பதற்கும்) தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாக நறுக்கவும். மிளகை உடைத்துக்கொள்ளவும். மைதா, பச்சரிசி மாவு, உப்பு ஆகியவற்றை தண்ணீர் சேர்த்து ரவா தோசைக்கு கரைப்பதுபோல் கரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் கடுகு, சீரகம், மிளகு போட்டு தாளித்து அதில் கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி மாவில் கொட்டவும். அத்துடன் மல்லித்தழை சேர்த்து கலக்கவும்.

சூடான தோசைக் கல்லில் மாவை எடுத்து அள்ளித் தெளித்த மாதிரி தோசையாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, ஒருபுறம் வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் விட்டு நன்றாக மொறுமொறுப்பாக சிவக்க வெந்ததும் எடுக்கவும். வரமிளகாய் சட்னியுடன் இந்த தோசையை சாப்பிட்டால், சூப்பரோ சூப்பர்.

வெல்ல தோசை

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - 1 கப், பச்சரிசி - கால் கப் (அல்லது பச்சரிசி மாவு - கால் கப்), தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, ஏலக்காய் - 4, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஊறிய பச்சரிசியை ஆட்டி, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். வெல்லத்தை 1 கரண்டி நீர் சேர்த்து சூடு செய்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். பின்னர் கோதுமை மாவு, வெல்ல நீர், தேங்காய் கலந்த பச்சரிசி மாவு ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து (வேண்டுமானால் தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளலாம்) தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லில் மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும்.

வித்தியாசமான இந்த கிராமத்து தோசை, சத்துமிக்கதும் கூட.

ஆலு வெந்தயக்கீரை தோசை

தேவையானவை: தோசைக்கான மாவுக்கு: இட்லி அரிசி (புழுங்கல் அரிசி) - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - இரண்டரை டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. உருளைக்கிழங்கு

மசாலுக்கு: சின்ன உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, தக்காளி - 1, வெங்காயத் தாள் - 1 செடி, பெரிய வெங்காயம் - 1, வெந்தயக்கீரை - 1 கட்டு, மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 1 பாக்கெட்.

செய்முறை: இட்லி அரிசியையும், உளுத்தம்பருப்பையும் தனித்தனியே ஊற வைத்து (2 மணி நேரம்), பின் நன்றாக ஆட்டவும். உப்பு சேர்த்து முதல் நாள் மாலையே கலக்கிவைக்கவும் (12 மணி நேரமாவது புளிக்க வேண்டும்).

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து நான்காகவோ அல்லது எட்டாகவோ நறுக்கவும். வெங்காயத்தை மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். தக்காளியையும் வெங்காயத் தாளையும் பொடியாக நறுக்கவும். வெந்தயக் கீரையில் இலைகளை எடுத்து அலசி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும், சோம்பு போட்டு தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, பின் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயத்தாள், கீரை ஆகியவற்றை சேர்த்து கிளறவும். அதோடு தூள் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வெந்ததும், சற்று சேர்ந்தாற்போல் இருக்கும்போது (வறண்ட பொரியல் மாதிரி இல்லாமல்) இறக்கவும். இதுதான் ஆலு மசாலா.

பின்னர் தோசைக்கல்லை காயவைத்து அதில் மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி மூடி, வெந்ததும் அதன் மேல் சிறிது வெண்ணெயை எடுத்து ஸ்பூனால் தடவி, ஆலு மசாலாவை ஒரு பாதியில் வைத்து மறு பாதி தோசையை அதன்மேல் மடக்கி இருபுறமும் நன்கு வெந்ததும் எடுக்கவும்.

வெந்தயக்கீரையும் வெங்காயத்தாளும் இருப்பதால் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனை வருக்குமான சத்தான உணவு இது.

மசால் தோசை

தேவையானவை: தோசை மாவு - 2 கப் (மசால் செய்ய) பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 3, தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், சோம்பு - அரை

டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 1 கப்.

துவையலுக்கு: தேங்காய் துருவல் - அரை மூடி, பச்சை மிளகாய் - 4, உப்பு, இஞ்சி - ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு, பூண்டு - 2 பல்.

செய்முறை: ஆலு வெந்தயக்கீரை தோசைக்கு சொன்ன மாதிரியே, தோசை மாவு தயார்செய்து கொள்ளவும். பொட்டுக்கடலையைப் பொடி செய்யவும். அடுத்ததாக, மசாலாவுக்கு உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, சிறிது கட்டியும் தூளுமாக உதிர்க்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி சோம்பு, கடலைப்பருப்பு போட்டு தாளிக்கவும். அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கியதும் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி ஒரு டம்ளர் தண்ணீர்விட்டு, 1 சிட்டிகை மஞ்சள்தூள் போட்டு கொதிக்க விடவும். பின் உப்பு சேர்க்கவும். வெங்காயம் வெந்ததும், உதிர்த்த கிழங்கையும் சேர்த்து கெட்டியானதும் மல்லித்தழை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

துவையலுக்கு கூறியுள்ள பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் அரைத்தெடுக்கவும். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி எண்ணெயை சுற்றிவர ஊற்றி மூடிவிடவும். தோசை வெந்ததும், அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து, ஸ்பூனால் துவையலை எடுத்து தோசை மேல் தடவவும். பின் பொட்டுக்கடலை மாவை தூவி, அதன் மேல் உருளைக்கிழங்கு மசால் வைத்து மறு பாதி தோசையை மடக்கவும். சூடாக எடுத்து பரிமாறவும். சாப்பிட்ட எல்லோரும் ‘ஒன்ஸ்மோர்’ கேட்பார்கள்.

கோதுமை தோசை

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 1 கப், வெள்ளை ரவை - 4 டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - 4, கேரட் - 1, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கெட்டி மோர் - கால் டம்ளர்.

செய்முறை: ரவையை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். வெங்காயத்தையும் மல்லித்தழையையும் பொடியாகவும் பச்சை மிளகாயை சிறு வளையங்களாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். கேரட்டை கழுவி, துருவிக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவு, உப்பு, சீரகம், பச்சரிசி மாவு, ஊறிய ரவை, மோர் மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து சாதா தோசை மாவை விட சற்று தளர்வாக கரைத்துக் கொள்ளவும். அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை சேர்த்து கலக்கவும். சூடாக இருக்கும் தோசைக்கல்லில், ஒரு கிண்ணத்தால் மாவை எடுத்து அள்ளித் தெளித்த மாதிரி தோசையை ஊற்றி அதன் மேல் துருவிய கேரட்டை தூவவும். கரண்டியால் அதை அழுத்திவிட்டு சுற்றி வர எண்ணெய் விட்டு மூடி, வெந்ததும் தோசையை திருப்பி மறுபுறம் எண்ணெய் விட்டு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுத்து விடவும். இதற்கு வரமிளகாய், பூண்டு

சட்னி மேலும் சுவையைக் கொடுக்கும்.

மினி சாம்பார் தோசை

தேவையானவை: (தோசைக்கு) ஆலு தோசைக்கான மாவு - 2 கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு. (சாம்பாருக்கு) துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, பெரிய சைஸ் தக்காளி - 2, சின்ன வெங்காயம் - 15, சாம்பார் பொடி - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பொடித்த வெல்லம் - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, காய்ந்த மிளகாய் - 3. தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன். (தேங்காயை மட்டும் கடைசியாக வதக்கிப் பொடிக்கவும்). தாளிக்க: எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: முதலில் சாம்பாரை தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். வேகவைத்த பருப்புடன் தக்காளி, வெங்காயம் சேர்த்து வேகவிடவும். சாம்பார் பொடி சேர்க்கவும். தக்காளி, வெங்காயம் வெந்ததும் வறுத்து பொடித்த (தேங்காய் சேர்த்த) பொடியைப் போட்டு உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து சிறிது கெட்டியானதும், சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து சாம்பாரில் கொட்டவும். அதோடு வெல்லத்தையும் சேர்த்து கலக்கி, கொதித்ததும் இறக்கி மல்லித்தழை தூவவும்.

தோசை மாவை நன்கு கலக்கி ஸ்பூனில் எடுத்து, குட்டி ஊத்தப்பங்களாக ஊற்றி (தோசைக்கல் சூடானதும் ஒரு தடவைக்கு 10 மினி ஊத்தப்பங்கள் ஊற்றலாம்), எண்ணெய் விட்டு, வெந்ததும் பின்புறம் திருப்பி சற்று சிவந்ததும் எடுக்கவும். சாம்பாரை வாயகன்ற கிண்ணத்தில் ஊற்றி அதில் தோசைகளை மிதக்க விட்டு, சூடாக பரிமாறவும். 1 கப் சாம்பாருக்கு, 7 குட்டி தோசைகள் சேர்க்கலாம். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற ஸ்பெஷல் அயிட்டம் இது.

பெரு அரிசி தோசை

தேவையானவை: புட்டரிசி - அரை கப், தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, வெல்லம் (பொடித்தது) - கால் கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி அரை மணி நேரம் ஊறவிட்டு நீரை வடித்து விடவும். வெல்லத்தை 2 டீஸ்பூன் நீர் விட்டு சூடு செய்து இறக்கி வடிகட்டவும். மிக்ஸியில் அரிசியையும் தேங்காயையும் போட்டு நீர் தெளித்து மைய அரைக்கவும். பின்னர் அதில் வெல்லத்தை வடிகட்டி சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து சூடான தோசைக் கல்லில் சிறு தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய்விட்டு, அடிப்பக்கம் வெந்ததும் திருப்பி விட்டு (எண்ணெய் விட வேண்டாம்) ஓரிரு நிமிடங்களில் எடுத்து விடவும். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்ல உணவாகும். சூடாகச் சாப்பிட்டால் ருசியாக இருக்கும்.

மரக்கறிக்காய் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 3 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: மிளகாய், சோம்பு, சீரகம், உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். அரிசி, பருப்பு வகைகளை முதல் நாள் இரவு கழுவி ஊறவைத்து, மறுநாள் காலையில் சற்று கரகரப்பாக அரைக்கவும். அதில் சின்ன வெங்காயம், துருவிய தேங்காய், அரைத்த மிளகாய் விழுது ஆகியவற்றை கலந்து அடைமாவு பக்குவத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின்னர் அதை தோசைக்கல்லில் சிறு ஊத்தப்பங்களாக ஊற்றி, வேகும் முன் திருப்பிவிட்டு அரை வேக்காடாக எடுக்கவும். பின்னர் வாணலியில் பொரிக்கத் தேவையான எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், இந்த ஊத்தப்பங்களை ஒவ்வொன்றாக போட்டு நன்றாக சிவந்து மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். சூடான மரக்கறிக்காய் தோசை ரெடி. செட்டிநாட்டின் பிரபல மான பலகாரங்களில் இதுவும் ஒன்று.

தேங்காய் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப்புக்கு சற்று குறைய, தேங்காய் (துருவியது) - கால் மூடி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து, தேங்காய் + உப்பு சேர்த்து நன்றாக ஆட்டி வைக்கவும். 10 மணி நேரத்திற்கு பின் (சிறிது பொங்கியதும்) தோசைகளாகச் சுட்டு எடுக்கவும்.

இந்த தோசைக்கு காய்ந்த மிளகாய் - 8, பூண்டு - 2 பல், புளி - 3 சுளை, உப்பு சேர்த்து பச்சையாக அரைத்து, பின் வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு சூடானதும் கடுகு + பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்த சட்னியில் சூட்டுடன் விட்டு பரிமாறவும். மாலை நேரத்துக்கு ஏற்ற ருசியான சிற்றுண்டி இது.

அழகர் கோயில் தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், பச்சரிசி - 1 கப், தோல் உளுந்து அல்லது வெள்ளை உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புழுங்கலரிசியையும், பருப்பையும் தனித்தனியாக கழுவி ஊறவைத்து தோசை மாவு போல் ஆட்டி எடுக்கவும். பச்சரிசியை கழுவி நீர் வடியவிட்டு மிக்ஸியில் திரித்து சலிக்கவும். மிளகு, உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை விழுதாக அரைக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து வைத்து மறுநாள் தோசைகளாக ஊற்றி எடுக்கவும். தனியாக சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் ருசியானது. இது அழகர் கோயிலில் கிடைக்கும் ஸ்பெஷல் தோசை. ஆனால், அங்கே மாவைக் கெட்டியாக பிசைந்து, சிறிய அடைகளாகத் தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுப்பார்கள்.

வெற்றிலை தோசை

தேவையானவை: ஆலு தோசைக்கான மாவு - 1 கப், வெற்றிலை - சற்று அகலமானது - 4, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை, கால் கப் நீரில் கலந்துகொள்ளவும். வெற்றிலையை எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்த நீரில் நனைத்துக் கொள்ளவும். (இது, வெற்றிலையின் நிறம் மாறாமல் இருக்க உதவும்). பின்னர் மாவில் நனைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் மாவை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, அதன் நடுவில் மாவில் நனைத்த வெற்றிலையை வைத்து சுற்றிவர எண்ணெய்விட்டு வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு எடுத்து விடவும்.

சளி, இருமல் இருப்பவர்களுக்கு ஊற்றித் தரலாம். விருந்துகளில் பரிமாறுவதற்கும் இது வித்தியாசமான தோசை.

பாசிப்பருப்பு தோசை

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், பச்சரிசி - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சின்ன வெங்காயம் - 10, பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பை சேர்த்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் ஊறிய பருப்பையும், அரிசியையும் பெருபெருவென ஆட்டி எடுத்து அத்துடன் தேங்காய், வெங்காயம் சேர்த்து கலக்கி மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி திருப்பிவிட்டு எடுக்கவும்.

வெஜிடபுள் தோசை

தேவையானவை: ஆலு தோசைக்கான மாவு - 2 கப், கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 2, பட்டாணி (உரித்தது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, குடமிளகாய் - 1, தக்காளி - 1, எண்ணெய் -

தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) அல்லது பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத் தாள் - கால் கப்.

செய்முறை: கேரட்டைக் கழுவி துருவிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பீன்ஸைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். குடமிளகாயையும் தக்காளியையும் மெல்லிய அரை வட்டங்களாக நறுக்கவும். வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, சூடானதும் தாளிப்பவற்றை தாளித்து சிவந்ததும், கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி தோசை மாவுடன் சேர்த்து கலக்கவும். பின்னர் தோசைக்கல்லில் ஊத்தப்பம் போல் ஊற்றி (சற்று கனமாக), அதன் மேல் நறுக்கிய அரை வளையங்களான தக்காளி குடமிளகாயை பதித்து, மேலே மல்லித்தழை அல்லது வெங்காயத் தாள் தூவவும். சுற்றிவர எண்ணெய்விட்டு மூடி ஒருபுறம் வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பி விட்டு எண்ணெய் ஊற்றி, வெந்ததும் எடுத்துவிடவும். பார்ப்பதற்கு இது வெஜிடபுள் பீட்ஸா போல இருக்கும். தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் வெகு ஜோர்!

பீட்ரூட் ராகி தோசை

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு - கால் கப், துருவிய பீட்ரூட் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - தாளிக்க + தோசை சுடுவதற்கு தேவையான அளவு

செய்முறை: ஆட்டிய உளுத்தம்பருப்பு மாவு, உப்பு, ராகி மாவு சேர்த்து கலந்து, 10 மணி நேரம் கழித்து தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, அதில் பச்சை மிளகாய், பீட்ரூட் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். வதக்கிய பீட்ரூட்டை மாவில் சேர்த்து கலக்கி, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு, வெந்ததும் திருப்பி விட்டு மீண்டும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுக்கவும். சத்து மிகுந்த தோசை இது.

செட் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வடித்த பச்சரிசி சாதம் - 1 கைப்பிடி, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் அல்லது கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி + பருப்பை கழுவி ஒன்றாக ஊற வைத்து (3 மணி நேரம்), சாதத்துடன் சேர்த்து மைய ஆட்டவும். பின் உப்பு கலந்துவைத்து, பொங்கிய பின் (10 மணி நேரம் கழித்து) மறுநாள் காலையில் அத்துடன் மஞ்சள்தூள் அல்லது கேசரி பவுடர் சேர்த்துக் கலக்கவும். தோசைக்கல்லில் ஊத்தப்பமாக ஊற்றி இருபுறமும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டு எடுக்கவும். இதற்கு காரச் சட்னி மிகவும் சுவை கொடுக்கும். சென்னை போன்ற நகர்களில், 'செட்தோசை-வடகறி' என்பது டிபன்களில் மிகவும் பிரபலமான ஜோடி.

முள்ளுமுருங்கை இலை தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - 1 கப், முள்ளுமுருங்கை இலை - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகு - 10, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் + நெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 10.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி, 2 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். முள்ளுமுருங்கை இலையை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகு, சீரகம், இலை, அரிசி ஆகியவற்றை நன்கு ஆட்டவும். பின் அத்துடன் வெங்காயத்தை போட்டு கலக்கவும். பின் மெல்லிய ஊத்தப்பம் போல் ஊற்றி, சுற்றிவர நெய் விட்டு வேகவைத்து பின் திருப்பிவிட்டு அதே மாதிரி எண்ணெய் + நெய் ஊற்றி வெந்ததும் எடுக்கவும்.

பூண்டு புதினா தோசை

தேவையானவை: ஆலு தோசை மாவு - 2 கப், பூண்டு - 20 பற்கள், புதினா (கழுவி, பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பூண்டுப் பற்களை தோலுரித்து, நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்கவும். மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பூண்டை அரைப்பதமாக வதக்கி எடுக்கவும். 1 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் புதினாவை லேசாக வதக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். மாவை ஊத்தப்பமாக ஊற்றி அதில் சீரகம் சிறிது தேய்த்துப் போட்டு, அதன் மேல் வதக்கிய பூண்டு + புதினாவை பதிக்கவும். ஒவ்வொரு ஊத்தப்பத்துக்கும் 6-லிருந்து 7 துண்டு பூண்டு பதிக்கலாம். எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டு, பின் திருப்பிபோட்டு மேலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேகவைத்து எடுக்கவும். தக்காளிச் சட்னியுடன் சேர்த்து இதை சாப்பிட்டால், சுவை அமோகம்.

துவரம் பருப்பு தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை தனித்தனியாக ஊறவைத்து உப்பு சேர்த்து ஆட்டவும். பின் அதில் நறுக்கிய பச்சை

மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து கலக்கி, உடனே மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றவும். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு மேலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து பரிமாறவும். இதற்கு குருமா சுவை கொடுக்கும்.

குறிப்பு: காரம் அதிகம் விரும்புவோர் பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் 6 காய்ந்த மிளகாய்களை அரைத்துப் போடலாம்.

ரவா தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி ஆட்டியது - 1 கப், ரவை - அரை கப், மைதா மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - 10 உடைத்தது, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, முந்திரிப்பருப்பு - 6, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப்.

செய்முறை: ரவையை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவைக்கவும். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கவும். முந்திரிப்பருப்பை பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெயில் வறுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். மைதா மாவை சிறிது தண்ணீர் விட்டு கரைத்துக் கொண்டு, அத்துடன் ஆட்டிய பச்சரிசி மாவு, ஊறிய ரவை, உப்பு ஆகியவற்றை சேர்த்து ஒன்றாகக் கலந்து வைக்கவும்.

பின்னர் வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும் தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து மாவில் கொட்டவும். வறுத்த முந்திரியையும், கழுவிய மல்லித்தழையையும் மாவில் கலந்து எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து கலக்கி சூடான தோசைக்கல்லில், மாவைக் கரண்டியில் எடுத்து, அள்ளித் தெளித்த மாதிரி மிக மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றி வர எண்ணெய் விட்டு மூடவும். வெந்ததும் மறுபுறம் திருப்பி விட்டு மொறுமொறுவென வேக வைத்தெடுக்கவும்.

விருப்பமுள்ளவர்கள், ரவா தோசைக்கு சின்ன வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். இதற்கு பூண்டு, மிளகாய்ச் சட்னி தொட்டுச் சாப்பிட்டால் சூப்பர் டேஸ்ட்!

மெதுகீரை தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், அவல் - கால் கப், மோர் - 2 டம்ளர், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையானது, நச்சு கெட்ட (லெச்சகெட்ட) கீரை - 30 இலைகள், பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - 15, பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவைக் கேற்ப, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புழுங்கலரிசி முதல் அவல் வரையிலான பொருள்களை 6-லிருந்து 8 மணி நேரம் வரை மோரில் ஊறவைத்து ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து சிறிது புளிக்க விடவும். கீரையின் நடுவில் உள்ள நரம்பை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை நடுவில் வகுந்துகொள்ளவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பாசிப்பருப்பை அரைப்பதமாக வேகவிட்டு, நீரை வடிக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளிக்கவும். பின்னர் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து கிளறி, வெந்ததும் உப்பு சேர்க்கவும். கடைசியாக, வேகவைத்த பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்து கிளறி எடுக்கவும்.

தோசை மாவை வட்டமாக மெல்லிய ஊத்தப்பமாக ஊற்றி சுற்றிவர எண்ணெய் விட்டு மூடவும். அடிப்புறம் வெந்ததும் மூடியைத் திறந்து அதன் மேல் கீரையை பரப்பிவிட்டு தோசைக் கரண்டியால் அழுத்தி விட்டு மறுபுறம் திருப்பாமல் எடுத்து பரிமாறவும். இந்தக் கீரை தோசை உடல்வலிக்கு நிவாரணம் தரும்.

சோயா தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், காய்ந்த சோயா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 8, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: அரிசி, சோயா, உளுத்தம்பருப்பை கழுவி தனித்தனியாக 3-4 மணிநேரம் ஊறவைத்து, தனித்தனியாக நன்றாக ஆட்டி ஒன்று சேர்த்து உப்புக் கலக்கிவைக்கவும். பச்சை மிளகாய், வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். மாவு ஆட்டிவைத்த 10 மணி நேரம் கழித்து, அதில் நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் கலந்து மிக மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி இருபுறமும் திருப்பிவிட்டு எண்ணெய் விட்டு, மொறுமொறுவென வேக வைத்து எடுக்கவும்.

ஜவ்வரிசி தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒன்றரை கப், ஜவ்வரிசி (மாவு அரிசி) - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை கழுவி, 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஜவ்வரிசியைக் கழுவி, 4 மணி நேரம் தயிரில் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். முதலில் அரிசியை ஆட்டவும். பின் ஜவ்வரிசியையும் ஆட்டி எடுக்கவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, சூடு வந்ததும் கடுகு தாளித்து பின்னர் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். அதோடு உப்பு சேர்த்து மாவில் கலந்து ரவா தோசை போல் ஊற்றி இருபுறமும் மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுக்கவும்.

கொத்தமல்லி தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - 1 கைப்பிடி, மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், மிளகு (உடைத்தது) - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி (துருவியது) - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, உளுத்தம்பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, ஆட்டவும். மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு, சூடானதும் தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, இஞ்சியை சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் ஆட்டிய மாவு, உப்பு, மல்லித்தழை, தாளித்தவை ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து கலந்து ரவா தோசைபோல் ஊற்றி இருபுறமும் மொறுமொறுப்பாக வெந்ததும் எடுத்து தேங்காய்ச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

டிரை ஃப்ரூட் தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 1 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பெரிய கற்கண்டு (பொடித்தது) - 10 டேபிள்ஸ்பூன், பேரீச்சம்பழம் - 25, உலர் திராட்சை - 25, டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேன் - 5 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 30, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை கழுவி, தனித்தனியே 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பேரீச்சம்பழத்தை விதை நீக்கி, சிறு சதுரங்களாக நறுக்கவும். ஊறிய அரிசி, பருப்பை நைஸாக ஆட்டவும். ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து கலக்கி, 10 மணி நேரம் பொங்க விடவும். மறுநாள் காலையில், தோசை ஊற்றப் போகும்போது பொடித்த கற்கண்டை மாவில் கலக்கவும். பின்னர் தோசைக் கல்லில் இதை மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி எண்ணெய் விட்டு வெந்ததும், கலந்து வைத்திருக்கும் பேரீச்சம்பழம், உலர் திராட்சை, டூட்டி ஃப்ரூட்டி, வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு ஆகியவற்றில் சிறிது எடுத்து தோசையின் ஒரு பாதியில் பரப்பவும். அதன் மேல் அரை டீஸ்பூன் தேன் விட்டு, மறு பாதி தோசையால் மூடி, வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.

அனைவரின் நாவையும் கொள்ளைகொள்ளும் இந்த தோசை, பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு பிடித்தமான ஸ்நாக்ஸ்.

30 வகை முட்டை சமையல்!

இப்போது, பொதுவாக எல்லா டாக்டர்களுமே குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் குறித்து பெற்றோர்களுக்கு சொல்லும் அறிவுரை... "தினமும் முட்டை கொடுங்க!" என்பதுதான். குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல, எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்ற சரிவிகித உணவு முட்டை என்பதுதான் அதன் ஸ்பெஷல்! அதோடு, சுலபமாக எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கக் கூடியது என்பதுடன், அதை சமைப்பதும் எளிதுதான்.

ஆனால், 'நீங்க என்னதான் சொல்லுங்க... முட்டையை வேக வைச்சுக் கொடுக்கிறது, ஆம்லெட், ஆஃப் பாயில் மாதிரி சில அயிட்டங்கள் தவிர வேற என்னதான் செஞ்சு கொடுக்கிறது முட்டையில?' என்று நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. அதற்காகவே, உங்களுக்கு 'மினி பிரியாணி மேளா' மூலம் நன்கு அறிமுகமான **கலைச்செல்வி சொக்கலிங்கம்**, பிரமாதமான 30 ரெசிபிகளை வழங்கி இருக்கிறார்.

எல்லாமே மிக எளிமையான செய்முறைகள்தான். எனவே முட்டைகளை வாங்கி, விதம் விதமாக, ருசி ருசியாக செய்து கொடுத்து, வீட்டில் எல்லோரிட மும் ஒரு பெரிய 'சபாஷ்!' பெறுங்கள்!

முட்டை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - ஒரு கப், முட்டை - 1, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில், ஒரு டபராவில் பாதியளவுக்கு இட்லி மாவை ஊற்றுங்கள். முட்டையை உடைத்து (அடிக்காமல்), அப்படியே டபராவிலுள்ள மாவின் மேல் ஊற்றுங்கள். மீதி இருக்கும் இட்லி மாவை, அந்த முட்டை யின் மேல் மூடுவது போல ஊற்றி, இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து நன்கு ஆவியில் வேக விடுங்கள். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து, துண்டுகள் போட்டு, மேலே குருமா, தொக்கு அல்லது கடலைப்பருப்பு கூட்டு போன்ற ஏதாவது ஒரு சைட்-டிஷ்ஷுடன் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை மசாலா டோஸ்ட்

தேவையானவை: முட்டை - 4, பிரெட் - 5, கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, (விருப்பப்பட்டால்) பூண்டு - 2 பல், சின்ன வெங்காயம் - 4 சேர்த்து அரைத்த விழுது - சிறிதளவு.

செய்முறை: பிரெட் தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் முட்டையோடு சேர்த்து நன்கு அடித்து, கலந்துகொள்ளுங்கள். பிரெட்டை அதில் நனைத்து, தோசைக்கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டெடுங்கள். மசாலா வாசனை மணக்கும் இந்த டோஸ்ட்டை செய்வது சுலபம்.. சுவையும் அதிகம்.

முட்டை இடியாப்பம் மசாலா

தேவையானவை: இடியாப்பம் (உதிர்த்தது) - 2 கப், முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 3, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் துளி உப்பு போட்டு, அதோடு முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை கனமான அடையாக ஊற்றி, சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய்தூள் (விரும்பினால் கால்

டீஸ்பூன் கரம் மசாலாதூள் சேர்த்து), எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி, அரைத்த மசாலாவை அதில் போட்டு நன்கு வதக்குங்கள். நன்கு எண்ணெய் கசிந்து வரும்போது, உதிர்த்த இடியாப்பத்தையும் நறுக்கிய முட்டை துண்டுகளையும் போட்டு, சுருளச் சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். விருந்துகளில் வைத்துப் பாருங்கள். விசாரணைகள் தூள் பறக்கும்!

முட்டை - வெஜ் ஆம்லெட்

தேவையானவை: முட்டை - 6, முட்டைகோஸ், குடமிளகாய், காலிஃப்ளவர் (மூன்றும் பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் காய்கறிகளைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, ஆறவிடுங்கள். ஆறியதும் முட்டை கலவையில் கொட்டிக் கலந்து, தோசைக்கல்லில் சிறு சிறு அடைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டெடுத்து சுடச் சுடப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: முட்டையில் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து, அடித்துக் கலக்கும்போது எப்படி அடித்தாலும் மஞ்சள்தூள் சிறு சிறு கட்டிகளாக நிற்கும். இதைத் தவிர்க்க, பாத்திரத்தில் முதலில் தேவையான மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துவிட்டு, அதன் பிறகு முட்டையை உடைத்து ஊற்றிக் கலக்கினால், உப்பு, மஞ்சள்தூள் கட்டியாகாமல் சீராகக் கரையும்.

ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடித்தால், முட்டை நன்கு நுரைத்து வரும்.

முட்டை - காலிஃப்ளவர் ஆம்லெட்

தேவையானவை: முட்டை - 5, காலிஃப்ளவர் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பொட்டுக்கடலை மாவு - 3 டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை துண்டுகளாக்கி, உப்பு கலந்த தண்ணீரில் போட்டு சுத்தம் செயுங்கள். தண்டுகளே இல்லாமல், மேலிருக்கும் வெண்மையான பூக்களை மட்டும் உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மிளகுதூள், பொட்டுக்கடலை மாவு, மஞ்சள்தூள், உப்பு இவற்றுடன் 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் ஊற்றி கலந்து கொள்ளுங்கள். முட்டை களை உடைத்து அதில் ஊற்றி, நன்கு அடித்துக் கொள்ளுங்கள். நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காலி ஃப்ளவர் போட்டுக் கலந்து கொள் ளுங்கள். சிறிய ஆம்லெட்டு களாக ஊற்றியெடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை - பிரெட் டோஸ்ட்

தேவையானவை: ஸ்வீட் பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், முட்டை - 4, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - கால் கப் (இனிப்புச்சுவை அதிகம் வேண்டும் என்பவர்கள், சர்க்கரையின் அளவைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம்), நெய் - கால் கப்.

செய்முறை: காய்ச்சிய பால், முட்டை, சர்க்கரை மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். (கவனிக்கவும்: பால் நன்கு ஆறியிருக்கவேண்டும். சூடாக இருந்தால், முட்டை அந்த சூட்டுக்கு

வெந்துவிடும்). தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, சிறிது நெய் தடவி, ஒரு பிரெட்டை எடுத்து, முட்டை கலவையில் நனைத்தெடுத்து கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் நெய் ஊற்றி திருப்பிப்போட்டு எடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை கொத்து பரோட்டா

தேவையானவை: முட்டை - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பரோட்டா - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பரோட்டாவை பொடிப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் நன்கு எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம் போட்டு வதக்குங்கள். வதங்கிக் கொண்டிருக்கும்போதே, கரம் மசாலாதூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கிளறி, தக்காளியையும் போட்டுக் கிளறுங்கள். ஒரு கிளறு கிளறியபின், பரோட்டா துண்டுகளையும் போட்டுக் கிளறவேண்டும். பரோட்டா நன்கு சூடானதும், அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்து, தோசைக்கரண்டியால் கொத்திக் கொத்திக் கிளறவேண்டும்.

பிறகு, அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையையும் பரவலாக ஊற்றி, நன்கு கொத்திக் கொத்திக் கிளறுங்கள். தக்காளி சேர்ந்திருப்பதால், ஓரளவுதான் உதிரும். நன்கு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி, இறக்குங்கள். காரம் வேண்டு மென்றால், மிளகுதூள் தூவிக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். ஆனியன் ராய்த்தா, இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.

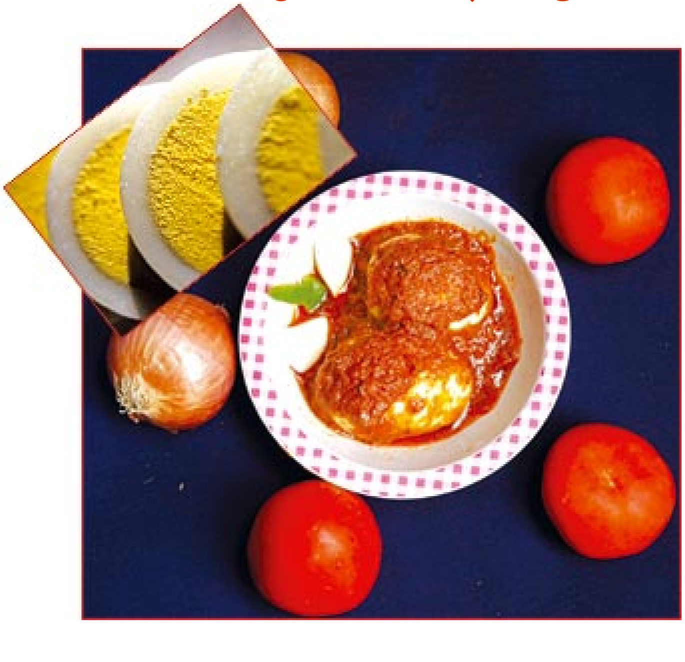
முட்டை - உருளை சாப்ஸ்

<u>தேவையானவை:</u> முட்டை - 3, உருளைக்கிழங்கு (பெரியது) - 2, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - 1, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், ரஸ்க் தூள் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> உருளைக்கிழங்கை மண் போகக் கழுவி, விரல் நீளத்துக்கு நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களில், மிளகு முதல் பூண்டு வரையிலான பொருட்களை நன்கு அரைத்து மசாலா தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த மசாலாவை உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசறி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, லேசாக தண்ணீர் தெளித்து, குலுக்கி குலுக்கிவிட்டு வேகவிடுங்கள்.

ஒரு கிண்ணத்தில் தேவையான உப்பு, சிறிது மஞ்சள்தூள் போட்டுக் கரைத்து, முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். மசாலாவுடன் சேர்ந்து வெந்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை, முட்டையில் நனைத்து, ரஸ்க் தூளில் போட்டுப் புரட்டி, எண்ணெயைக் காயவைத்துப் பொரித்தெடுங்கள். குழந்தைகளின் வோட்டுகளை அள்ளும் சூப்பர் சாப்ஸ் இது. விருந்துகளுக்கு ‘கிராண்டா’ன அயிட்டம்!

மலபார் முட்டை தொக்கு



தேவையானவை: முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 15, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தேங்காய் எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை உப்பு போட்டு வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகிய மூன்றையும் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி, அரைத்த மசாலாவை சுருளச் சுருள வதக்குங்கள். வேகவைத்த முட்டையை மேலும், கீழும் கீறிவிட்டு, மசாலாவில் போட்டுக் கிளறுங்கள். முட்டையில் மசாலா நன்கு சார்ந்ததும் இறக்குங்கள்.

இந்த கேரள ஸ்டைல் தொக்கு, தயிர் சாதத்துக்கு ஏ-ஒன் சைட்-டிஷ்.

முட்டை தொக்கு

தேவையானவை: முட்டை - 4, பெரிய வெங்காயம் - 2, நாட்டு தக்காளி - 3, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், தனியா தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: முட்டையை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, விரும்பினால் சிறிது சோம்பு போட்டு தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்குங்கள். மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி, எல்லாம் சேர்ந்து 'தளதள'வென வரும்போது, முட்டையை மேலும் கீழும் கீறி, மசாலாவில் போட்டு நன்கு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

சாதம், சப்பாத்தி, பூரிக்கு தொட்டுக்கொள்ள பிரமாதமான சைட்-டிஷ்.

ஸ்பெஷல் முட்டை தொக்கு

தேவையானவை: முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, மிளகு - 3 டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், (விருப்பப்பட்டால்) பட்டை - 1, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: முட்டையை உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள். மிளகு, சோம்பு, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், பட்டை, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அரைத் தெடுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை போட்டு, அரைத்த மசாலாவையும் போட்டு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், முட்டையை இரண்டாக வகுந்து, அதில் போட்டு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

முட்டை தோசை

தேவையானவை: தோசைமாவு - ஒரு கப், முட்டை - 2, மிளகு-சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஈரமில்லாத ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டையை ஊற்றி, (உப்பு சேர்க்காமல்) நன்கு நுரை வரும்வரை அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் மிளகு-சீரகத் தூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து,

மீண்டும் நன்கு அடித்து வையுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றுங்கள். அடித்துவைத்திருக்கும் முட்டைக் கலவையில், பாதியை தோசையின் மேல் ஊற்றி, தோசைக்கல்லைக் கைகளில் எடுத்து வட்ட வடிவில் சுற்றவேண்டும் (ஆப்பச் சட்டியை சுற்றுவது போல). முட்டை அப்படியே தோசையின் மேல் பரவி, கல்லின் சூட்டுக்கு நன்கு வெந்துவிடும். சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிப் போட்டு எடுங்கள்.

பூண்டுத் துவையலை, இந்த முட்டை தோசையின் மேல் பரவலாகத் தடவி, சுருட்டி, 'தோசை ரோல்' ஆக செய்து சாப்பிட்டால், அந்த ருசியே அலாதி!

சீஸ் குடமிளகாய் ஆம்லெட்

தேவையானவை: முட்டை - 3, குடமிளகாய் - 1, முட்டைகோஸ் - 100 கிராம், (விருப்பப்பட்டால்) பொடியாக நறுக்கிய கேரட், காலிஃப்ளவர் - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், சீஸ் - ஒரு சிறு கட்டி, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய், கோஸ் எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிக் கலவையுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையில், நறுக்கிய காய்கறிகளைக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சீஸைத் துருவிக்கொள்ளுங்கள்.

தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி, முட்டை, காய்கறிக் கலவையை சிறு அடைகளாக ஊற்றி, மேலே துருவிய சீஸைப் பரவலாகத் தூவி, வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு வேகவிடுங்கள். விருப்பப்பட்டால், மிளகுதூள் தூவிப் பரிமாறலாம். சூடாகச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

முட்டை - மட்டன் போண்டா

தேவையானவை: முட்டை - 4, பிரெட் ஸ்லைஸ் - 4, மட்டன் கைமா (கொத்துக் கறி) - 100 கிராம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 3.

செய்முறை: முட்டையை உப்புப் போட்டு வேகவையுங்கள். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து, கொத்துக்கறி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கரம் மசாலா தூள், மஞ்சள்தூள், பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த கலவையில் பொட்டுக்கடலை மாவையும் உப்பையும் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள்.

பிசைந்த கலவையில் சிறிது எடுத்து, ஒரு கிண்ணம் போல செய்து, அதனுள் வேகவைத்த முட்டையை வைத்து மூடுங்கள். பிரெட்டை தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, முட்டை உருண்டையின் மேல் தடவி, 'ரோல்' செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, இந்த போண்டாக்களை அப்படியே போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். விருந்துகளில் செய்து வைத்தால், முதலிடம் பிடிக்கும் அயிட்டம் இதுவாகாத்தாக் இருக்கும்.

எக்-சிக்கன் சப்பாத்தி ரோல்ஸ்

தேவையானவை: சப்பாத்தி - 4, முட்டை - 4, சிக்கன் (எலும்பு இல்லாதது) - 150 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகுதூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அரைக்க: மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு, சீரகம் (இரண்டும் சேர்த்து) - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பட்டை - 1.

செய்முறை: சிக்கனை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, நன்கு கழுவி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை லேசாக நீர் விட்டு அரைத்து, எண்ணெயில் நன்கு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், சிக்கன் துண்டுகளையும் போட்டு, சிறிது உப்பு போட்டு, சுருள சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். முட்டையுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகுதூள் சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, தீயை நன்கு குறைத்துவைத்து, சப்பாத்தியை கல்லில் போட்டு, அதன் மேல் முட்டையை ஊற்றிப் பரப்பிவிட்டு, அந்த லேயர் மேல் சிக்கன் மசாலாவைத் தூவி, (தோசைக்கல்லில் இருக்கும்போதே) சப்பாத்தியை அப்படியே பாய் போல மெதுவாக சுருட்டுங்கள். கல்லின் சூட்டுக்கு, ரோல் நன்கு சிக்கன், முட்டை கலவையுடன் பிடித்துக்கொள்ளும். அப்படியே சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிவிட்டு வேகவிடுங்கள். இது வேக 5 நிமிடமாகும். வெந்தபிறகு சிறு துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறுங்கள். பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு, லன்ச் பாக்ஸில் வைத்து அனுப்ப ஏற்றது.

குறிப்பு: மதியம் செய்து மிச்சமான சிக்கன் கிரேவி இருந்தாலும், இந்த சப்பாத்தி ரோல்ஸ் செய்யலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

முட்டை குழிப்பணியாரம்

தேவையானவை: முட்டை - 4, இட்லி மாவு - அரை கப், மிளகு-சீரகத் தூள் - 2 டீஸ்பூன், (விருப்பப்பட்டால்) மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சிறிது தண்ணீரில், மிளகு-சீரகத் தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு கரைத்து முட்டையை ஊற்றி அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் இட்லி மாவைச் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். குழிப்பணியாரக் கல்லைக் காயவைத்து, முதலில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, மாவைப் பணியாரங்களாக ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு எடுக்கவேண்டும். (வெறும் முட்டையை மட்டும் பணியாரமாக ஊற்றியெடுத்தால், ஆறியதும் அமுங்கிவிடும். இட்லி மாவு கலந்து சுடுவதால், அப்படியே உருண்டையாக இருக்கும்).

முட்டை இடியாப்பம் (தாளித்தது)

தேவையானவை: முட்டை - 4, இடியாப்பம் (உதிர்த்தது) - 2 கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 6, காய்ந்த மிளகாய் - 4, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் இடியாப்பத்தைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிப் பிசைந்து அழுத்திவையுங்கள். சிறிது நேரத்தில், தேங்காய்ப்பாலை இடியாப்பம் இழுத்துக்கொண்டு 'பொலபொல'வென உதிரியாகி விடும்.

பிறகு, முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு, நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு, வெங்காயத்தைக் கொட்டி வதக்குங்கள். ஊறவைத்த இடியாப்பத்தை இதில் கொட்டி, இரண்டு கிளறு கிளறி, அடித்துவைத்த முட்டையை தூக்கி ஊற்றிக் கிளறுங்கள். தீயைக் குறைத்துவைத்து, இடியாப்பமும் முட்டையும் நன்கு உதிர் உதிராக வரும்வரை கிளறுங்கள். இதுவரை சுவைத்திருந்த புது ருசியில் இருக்கும் இந்த இடியாப்பம்.

முட்டை ஸ்டஃப்டு பூரி

தேவையானவை: முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, கோதுமை மாவு - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து அடித்துவையுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரியவிட்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன், அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையை ஊற்றி, உதிர் உதிராக வரும்வரை கிளறி, இறக்கிவையுங்கள்.

கோதுமை மாவில் சிறிது உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, பூரிகளாகத் திரட்டுங்கள். ஒவ்வொரு பூரியின் மேலும் முட்டை மசாலாவை வைத்துப் பரப்பி, பூரியை சமோசா போல முக்கோணமாக மடித்து, சூடான எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

பிக்னிக் போன்ற சிறு பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல ஏற்ற சுவையான சிற்றுண்டி.

முட்டை வட்டில் ஆப்பம்

தேவையானவை: முட்டை - 5, சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - கால் கப்.

செய்முறை: முந்திரியை சிறிது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, அத்துடன் ஆறிய பால், சர்க்கரை சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்த முந்திரிப்பருப்பை அத்துடன் கலந்து, பெரிய தட்டு அல்லது ஏந்தலான பாத்திரம் ஒன்றில் ஊற்றி, இட்லிப் பாத்திரத்துக்குள் வைத்து, ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்தால் சுவையான 'வட்டில் ஆப்பம்' ரெடி. கத்தியால் வெட்டி, துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவேண்டியதுதான். பஞ்சு போல அவ்வளவு மென்மையாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும் இந்த முட்டை வட்டில் ஆப்பம்.

எக் ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையானவை: முட்டை - 3, பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கிரீன் சில்லி சாஸ் - 3 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, குட மிளகாய் - 1, வெங்காயத்தாள் (பொடியாக நறுக்கியது) - 3 டேபிள்ஸ்பூன். (ஃப்ரைடு ரைஸ், நூடுல்ஸ் தயாரிக்கும்போது அஜினோமோட்டோவுக்குப் பதில் அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கலாம்)

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாசுமதி அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, முக்கால்பதமாக வடித்தெடுங்கள். ஒரு அகலமான தாம்பாளத்தில் சாதத்தைக் கொட்டி ஆறவிடுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயைக் கலந்து ஆறவைத்தால், சாதம் உதிர் உதிராக இருக்கும். வெங்காயம், குடமிளகாய் இரண்டையும் மெல்லியதாக, நீளநீளமாக நறுக்குங்கள். கடாயில் 2 டீஸ்பூன் நெய்விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், குடமிளகாயைப் போட்டு வதக்குங்கள். அத்துடன் கால் டீஸ்பூன் உப்பு, சில்லி சாஸ் சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசனை போனதும், முட்டையை ஊற்றிக் கிளறுங்கள்.

முழுதும் வேகுமுன், முட்டை அரைப்பதமாக இருக்கும்போது, சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். (கவனிக்கவும்: முட்டை முழுதும் வெந்துவிட்டால் சாதத்தில் ஒட்டாது). சாதமும் முட்டையும் சேர்ந்து வெந்து, பொலபொலவென வரும்போது இறக்கி, நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் தூவி, சுடசுடப் பரிமாறுங்கள்.

ஆயில் லெஸ் ஆம்லெட்

தேவையானவை: முட்டை - 2, மிளகு-சீரகத் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, பால் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு, நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். நான் - ஸ்டிக் தோசைக்கல் அல்லது சாதாரண தோசைக்கலில் முதலில் துளி எண்ணெய் விட்டு, ஒரு துணியால் அந்த எண்ணெயை கல்லில் சுற்றிலும் நன்கு துடைத்துவிட்டு, பிறகு முட்டை கலவையை ஊற்றி, கல்லைச் சுற்றவேண்டும். தீயைக் குறைத்து, மூடி போட்டு மூடி வைத்து, 2 நிமிடம் கழித்து, மூடியைத் திறந்து தோசையை (திருப்பிப் போடாமல்) மெதுவாக எடுத்து, ஒரு பிளேட்டில் வைத்து சுருட்டி, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை பஜ்ஜி

தேவையானவை: முட்டை - 2, கடலை மாவு - கால் கப், அரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், மைதா மாவு - 3 டீஸ்பூன், சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முட்டையை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களில் கடலைமாவு முதல் சீரகம் வரையுள்ள பொருட்களை, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெட்டி வைத்திருக்கும் முட்டை துண்டுகளை, பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். மாலை நேரத்தில் சூடாக சாப்பிட ஏற்றது.

முட்டை - பிரெட் உப்புமா

தேவையானவை: ஸால்ட் பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், முட்டை - 5, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பிரெட்டை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, முட்டையை நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை போட்டு, துளி உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். பிரெட்டை அதில் போட்டுப் புரட்டி, அடித்து வைத்த முட்டை கலவையை முதலில் கொஞ்சம் ஊற்றி, நன்கு கிளற வேண்டும். பிறகு இரண்டாம் முறையாக கொஞ்சம் முட்டையை ஊற்றிக் கிளறி, கடைசியாக மீதி இருக்கும் முட்டையையும் ஊற்றி, அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்துக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். வெந்ததும் சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: முட்டையை ஒரே தடவையில் ஊற்றிவிடக்கூடாது. சிறிது சிறிதாக, மூன்று முறையாகத்தான் ஊற்றிக் கிளறவேண்டும். சில நிமிடங்கள் மூடி போட்டு வைத்தும் கிளறலாம். அப்போதுதான் உதிர், உதிராக வேகும்.

எக் நூடுல்ஸ்

தேவையானவை: முட்டை - 3, நூடுல்ஸ் - ஒரு பாக்கெட், பெரிய வெங்காயம் - 1, கேரட் - 1, குடமிளகாய் - 1, முட்டைகோஸ் - ஒரு சிறு துண்டு, தக்காளி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முட்டையை உப்பு, மிளகுதூள் சேர்த்து நன்கு அடித்து, தோசையாக ஊற்றியெடுங்கள். அதை, மெல்லியதாக, நீளநீளமாக நூடுல்ஸ் போலவே நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளையும் வெங்காயத்தையும் அதேபோல நீளமாக. மெல்லிசாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, நூடுல்ஸைப் போட்டு வேகவிடுங்கள். அரைப் பதமாக வெந்ததும் (இல்லையென்றால் குழைந்துவிடும்) எடுத்து நீரை வடித்துவிட்டு, பச்சை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு அலசிப் பிழிந்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். சில துளிகள் எண்ணெய் விட்டுப் பிசறி வைத்துக்கொண்டால், ஒற்றை ஒற்றையாக இருக்கும்.

ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்கறிகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், உப்பு, மிளகுதூள், தக்காளி சாஸ் சேர்த்து வதக்கி வதக்குங்கள்.

அடுப்பை ‘ஸிம்’மில் வைத்து பச்சை வாசனை போக வேகவிடுங்கள். பிறகு, வேகவைத்த நூடுல்ஸை காய்கறிக் கலவையுடன் சேர்த்து, தீயை நன்கு அதிகமாக்கி, கிளறுங்கள். அத்துடன் முட்டையையும் சேர்த்து, நன்கு திரும்பத் திரும்பக் கிளறினால், எல்லாம் சேர்ந்து ‘பொலபொல’வென வரும்.

சத்தும் சுவையும் ஒருசேரக் கலந்த, அருமையான சிற்றுண்டி இது.

முட்டை குழம்பு

தேவையானவை: முட்டை - 6, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். மிளகு, மிளகாய்தூள், பூண்டு, சோம்பு, சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்தெடுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், தக்காளியை நன்கு வதக்குங்கள். அதோடு, அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து, மஞ்சள்தூள் சிறிது போட்டு வதக்குங்கள். புளியை நன்கு கரைத்து, வடிகட்டி, வதக்கிய கலவையில் சேர்த்து, உப்பு போட்டு கொதிக்கவிடுங்கள்.

பச்சை வாசனை போய் குழம்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே, மிகவும் வற்றுவதற்கு முன், ஒரு முட்டையை உடைத்து குழம்பில் ஊற்றுங்கள். சில நிமிடங்களில், அது வெந்து மேலே எழும்பி வரும். அதன் பின்னர், இன்னொரு முட்டையை உடைத்து ஊற்றவேண்டும். அதுவும் வெந்து மேலே வந்த பிறகு, அடுத்த முட்டையை ஊற்றவேண்டும். இப்படியே, ஆறு முட்டைகளையும், ஒவ்வொரு முட்டைக்கும் மூன்று நிமிட இடைவெளியில் ஊற்றி, கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, மூடி போட்டு மூடி வைத்து, தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள். முட்டையில் குழம்பின் உப்பு, காரம் சார்ந்து, அபார ருசி கொடுக்கும்.

குறிப்பு: முட்டைகளை அப்படியே ஊற்ற விரும்பாதவர்கள், வேகவைத்து உரித்து, மேலும் கீழும் கீறிவிட்டு, குழம்பு கொதிக்கும்போது போட்டு, ஒரே ஒரு முட்டையை மட்டும் உடைத்து ஊற்றி வேகவிடலாம்.

எக் அண்ட் நட்ஸ் ஆம்லெட்

தேவையானவை: முட்டை - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 4, பாதாம்பருப்பு - 4, சீஸ் (துருவியது) - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 5 டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாதாமை வெந்நீரில் போட்டு, தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். பாதாமையும் முந்திரியையும் துருவிக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி, முந்திரி, பாதாமை லேசாக வறுத்துக்கொண்டு, உப்பு, மிளகுதூள், மஞ்சள்தூள் போட்டு, லேசாக தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து, முட்டையை ஊற்றி நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அடித்த முட்டையில், முந்திரி, பாதாமைக் கலந்து, தோசைக்கல்லில் ஆம்லெட்டாக ஊற்றியெடுங்கள். துருவிய சீஸை மேலே தூவி, மிளகுதூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

எக் - கார்ன் சூப்

தேவையானவை: முட்டை - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பால் - 2 கப், மிளகு தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, (விருப்பப்பட்டால்) காய்கறிகள் நறுக்கிய கலவை (கேரட், கோஸ், காலிஃப்ளவர் போன்றவை) - அரை கப். சுவை சேர்க்க: பெரிய வெங்காயம், மல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய், மிளகுதூள் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

செய்முறை: காய்கறிகள் சேர்ப்பதாக இருந்தால், முதலில் அவற்றை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரைக் கரைத்து அந்த நீரோடு சேருங்கள். அப்படி காய்கறிகள் சேர்க்கவில்லை என்றால், கார்ன்ஃப்ளாரை ஒரு கப் பாலில் கரைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். கொதித்த பிறகு இன்னொரு கப் பாலையும் அதோடு சேருங்கள். கொதிக்கும் போதே, முட்டையை நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்துவிட்டு, அடித்த முட்டையை ஒரு ஸ்பூனால் எடுத்து, சொட்டுச் சொட்டாக விடவேண்டும். முட்டை வெந்து மேலே வந்ததும், உப்பு போட்டு இறக்கி, (விருப்பத்துக்கேற்ப) பொடி யாக நறுக்கிய வெங்காயம், மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் அல்லது மிளகுதூள் தூவி பரிமாறுங்கள்.

ஸ்பைஸி முட்டை தொக்கு

தேவையானவை: முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி- 3, காய்ந்த மிளகாய் - 6, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 1, தேங்காய் - ஒரு கீற்று, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, உப்பு போட்டு நன்கு அடித்து, ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவிட்டெடுத்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் நறுக்குங்கள். மிளகாய், பட்டை, லவங்கம், சோம்பு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மஞ்சள்தூள், தேங்காய் ஆகிய எல்லாவற்றையும் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள்.

கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்குங்கள். பிறகு, அரைத்த மசாலாவையும் உப்பையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கி, பச்சை வாசனை போனபிறகு, அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி, 'தளதள'வென கொதிக்கவிடுங்கள். கொதிக்கும் தொக்கில், முட்டை துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்கு சுருள சுருளக் கிளறுங்கள். தொக்கு நன்கு பந்து போல சுருண்டு வந்ததும், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை போட்டுக் கிளறுங்கள். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட சூப்பராக இருக்கும் இந்த அயிட்டம்.

முட்டை மசாலா ரோஸ்ட்

தேவையானவை: முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 5, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை துளி உப்பு போட்டு வேகவிட்டு, ஓடுகளை நீக்கிவிட்டு இரண்டாக நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிளகு, சீரகம், சின்ன வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றை கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நறுக்கிவைத்துள்ள முட்டைகளின் மேல் அரைத்த மசாலாவைத் தடவி (மஞ்சள்கருவைக் கூட வெளியே எடுத்து மசாலாவைத் தடவி, மீண்டும் வெள்ளைக் கருவுக்குள் வைத்து), 2 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு, தோசைக்கல்லில் மசாலா தடவிய முட்டை துண்டுகளைப் போட்டு, எண்ணெய் ஊற்றி நிதானமாக ரோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும். பிரமாதமான ருசியில் அசத்தும் இந்த ரோஸ்ட்.

முட்டை குருமா

தேவையானவை: முட்டை - 4, தேங்காய் - அரை மூடி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - 1, லவங்கம் - 1, ஏலக்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், புதினா - 5 இலை, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு,

பெரிய வெங்காயம் - 1, நாட்டு தக்காளி - 3, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

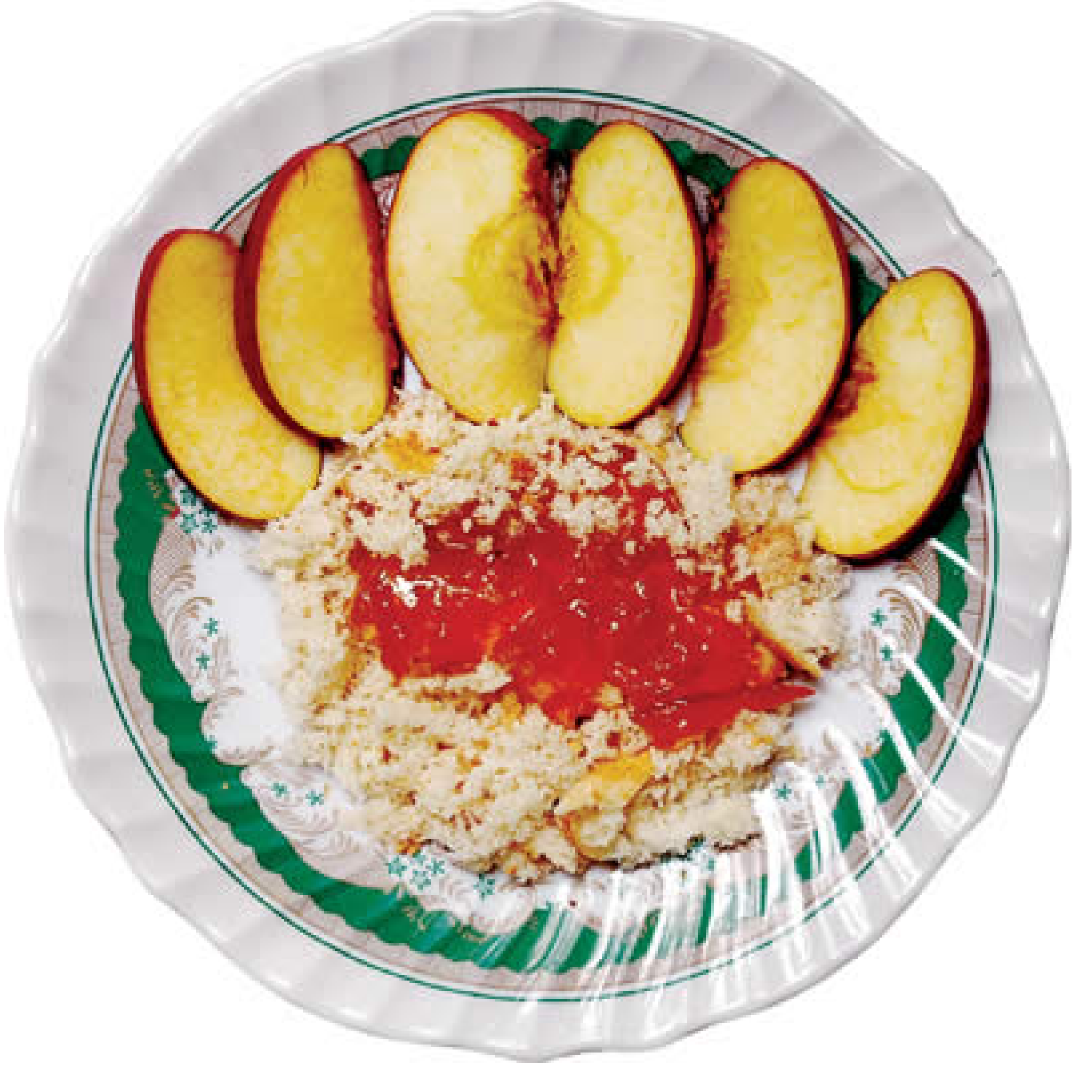
செய்முறை: முதலில் முட்டையை வேகவைத்து உரித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, தேங்காய் முதல் புதினா வரையுள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் போட்டு, நன்கு வதக்குங்கள். ஆறியபின், அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், தக்காளியைப் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த தேங்காய் மசாலாவைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். குருமா கொதிக்கும்போது, அவித்த முட்டைகளை மேலும் கீழும் கீறிவிட்டு, அதில் போட்டு கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதித்ததும், மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

இடியாப்பத்துக்கும் சப்பாத்திக்கும் இணையற்ற ஜோடி இது.

இது பழங்கள் சீஸன்! எங்கு பார்த்தாலும் எல்லா வகைப் பழங்களும் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. 'உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பழங்கள் அவசியம்' என்னும் விழிப்பு உணர்வு பரவியிருப்பதால், பழங்களை மொய்க்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள் மக்கள்.

ஜூஸ், ஜாம், சாலட் என்று வழக்கமான அயிட்டங்களிலேயே பழங்களை பயன்படுத்தி அலுத்திருக்கும் உங்களுக்கு, அவற்றை வைத்து சுவை ததும்ப 30 வகை உணவுகளைச் செய்து காட்டி அசத்தியிருக்கிறார், 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம். செய்து, பரிமாறி சுவைத்து மகிழுங்கள். உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துங்கள்.

ஆப்பிள் பை



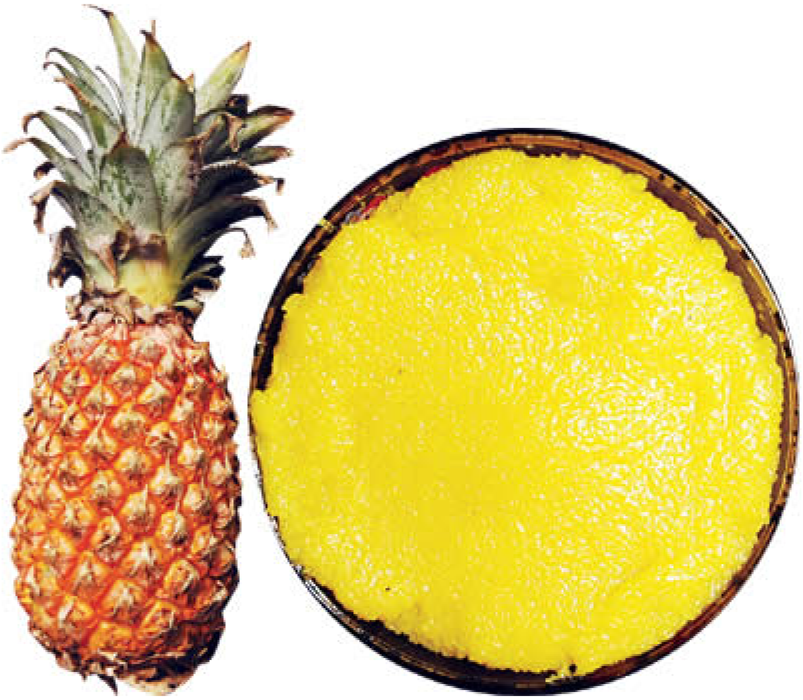
தேவையானவை: ஆப்பிள் - 4, சர்க்கரை - முக்கால் கப், பிரெட் - 12 முதல் 15 ஸ்லைஸ், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 1 கப், வெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஆப்பிளை தோல், விதை நீக்கி பொடியாக நறுக்கி சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து

கிளறுங்கள். கிளறும்போதே சற்று மசித்துவிடுங்கள். சர்க்கரை நன்கு கரைந்து, சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் இறக்குங்கள். பிரெட்டின் ஓரங்களை நீக்கி மிக்ஸியில் பொடியுங்கள். ஒரு பேக்கிங் பாத்திரத்தில் வெண்ணெயை நன்கு தடவுங்கள். அதன் மேல் பிரெட் தூளை அரை அங்குல கனத்துக்கு போட்டு நன்கு அழுத்துங்கள். அதன் மேல் ஆப்பிள் கலவையை பரவினாற் போல் போடுங்கள். அதன் மேல் மீண்டும் பிரெட் தூளை கால் அங்குல கனத்துக்கு தூவி சற்று அழுத்துங்கள். 180 டிகிரி சென்டிகிரேடில் பொன்னிற மாகும் வரை பேக் செய்யுங்கள். ஃப்ரெஷ் க்ரீமுடன் பரிமாறுங்கள்.

‘கேக் அவன்’ இல்லாதவர்கள் கடாயில் மணல் போட்டு சூடுபடுத்தி, அதன் மேல் பேக்கிங் பாத்திரத்தை வைத்து, அரைமணி நேரம் மூடி வைத்து ‘பேக்’ செய்யவும். மேற்புறம் பொன்னிறமானதும் எடுக்கவும்.

பைனாப்பிள் கேசரி



தேவையானவை: அன்னாசிப் பழம் - கால் பாகம், ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - 2 கப், நெய் - கால் கப், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அன்னாசி எசன்ஸ் - 2 டீஸ்பூன், ஃபுட் கலர் (மஞ்சள்) - கால் டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: அன்னாசிப் பழத்தை தோல், முள் நீக்கி பொடியாக நறுக்குங்கள். அதனுடன் சர்க்கரை கலந்து, அரை மணி நேரம் வையுங்கள். ரவையை 2 டீஸ்பூன் நெய் சேர்த்து வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய், எண்ணெயை காய வைத்து முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டு தாளித்து, 3 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அதில் மஞ்சள் கலர் சேர்த்து, தண்ணீர் கொதித்ததும் வறுத்த ரவையைச் சேர்த்து கட்டி படாமல் கிளறுங்கள். நன்கு கிளறியபின், தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் நன்கு வேகவிடுங்கள்.

பின்னர் அன்னாசி, சர்க்கரை கலவையையும் அதில் சேருங்கள். இது சற்று இளகி, மீண்டும் கெட்டிப்படும். அதை நன்கு கிளறி, எசன்ஸ் சேர்த்து கலந்து பரிமாறுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற, சுவையான ஸ்வீட் இது.

ஆரஞ்சு பிஸ்கட்

தேவையானவை: மைதா - 1 கப், வெண்ணெய் - 75 கிராம், சர்க்கரை - கால் கப், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - 2 டீஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - கால் டீஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜூஸ் - கால் கப்.

செய்முறை: பேக்கிங் பவுடர், மைதா இரண்டையும் ஒன்றாக சலித்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை, வெண்ணெய் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு குழையுங்கள். அதனுடன் மைதா சேர்த்து பிசறுங்கள். கடைசியில் ஆரஞ்சு ஜூஸ் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, சற்று கனமான சப்பாத்திகளாக இடுங்கள்.

சப்பாத்திகளை பிஸ்கட் கட்டரால் வெட்டி, வெண்ணெய் தடவி, மைதா தூவிய ட்ரேயில் அடுக்கி, 'கேக் அவன்' இருப்பவர்கள் 160 டிகிரி சென்டிகிரேடில் பேக் செய்யுங்கள்.

'அவன்' இல்லாதவர்கள், 'ஆப்பிள் பை' செய்முறையில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் 'பேக்' செய்யுங்கள்.

சப்போட்டா மில்க் ஷேக்

தேவையானவை: காய்ச்சிய பால் - 2 கப், நன்கு பழுத்த சப்போட்டா - 3, பாதாம்பருப்பு - 8, சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: சப்போட்டா பழங்களை கழுவி, தோல், விதை நீக்குங்கள். அந்தத் துண்டுகளை பால், சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் போடுங்கள். கொதிக்கும் வெந்நீர் கால் கப் எடுத்து, அதில் பாதாமை ஊற வைத்து, தோலை நீக்குங்கள். இந்த பாதாமையும் பால் கலவையுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள். குழந்தைகள், 'அம்மா, இன்னொரு கிளாஸ்!' என்று கேட்பார்கள்.

ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க் ஷேக்

தேவையானவை: காய்ச்சி குளிர வைத்த பால் - 2 கப், ஸ்ட்ராபெர்ரி - 8, ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - அரை கப், சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்களை கழுவி துடைத்து, மிக்ஸியில் சர்க்கரை சேர்த்து அரையுங்கள். அதனுடன் பால் சேர்த்து விப்பர் பிளேடால் இரண்டு, மூன்று முறை அடியுங்கள். பின்னர் ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்து இரண்டு முறை அடித்து, குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: ஸ்ட்ராபெர்ரியின் விதை கரகரப்பு பிடிக்காதவர்கள், மில்க் ஷேக்கை வடிகட்டி, அத்துடன் ஃப்ரெஷ் க்ரீம் சேர்த்து அடித்து பரிமாறுங்கள்.

கொய்யாப் பழ ஜூஸ்

தேவையானவை: கொய்யாப்பழம் - 4, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், புதினா இலை அல்லது துளசி இலை - 10, சர்க்கரை - 3-4 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகு தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கொய்யாப்பழங்களை கழுவி துடைத்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். மிக்ஸியில் கொய்யா துண்டுகள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சர்க்கரை, உப்பு, மிளகுதூள், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைத்து வடிகட்டி, குளிர வையுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய புதினா அல்லது துளசி இலை சேர்த்து பரிமாறுங்கள். இதுவரை பருகியிராத ருசியில் அசத்தல் ஜூஸ்.

சாத்துகுடி ஸ்பைஸி ஜூஸ்

தேவையானவை: சாத்துகுடி - 4, புதினா - 6 முதல் 8 இலைகள், துளசி - 10 இலைகள், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - கால் டீஸ்பூன், கறுப்பு உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: சாத்துகுடியை பிழிந்து சாறு எடுங்கள். துளசியை கால் கப் தண்ணீரில் அரைத்து வடிகட்டுங்கள். புதினாவை பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகுதூள், சீரகத்தூள், கறுப்பு உப்பு, சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து, குளிரவைத்து பரிமாறுங்கள்.

நாரத்தம்பழ சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், நாரத்தம்பழம் - 1, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடியுங்கள். சூடாக உள்ள சாதத்தை ஒரு தட்டில் கொட்டி அதன் நடுவில் மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மூடுங்கள். பழத்தை பிழிந்து ஜூஸ் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, இஞ்சி, மிளகாய் கறிவேப்பிலை தாளித்து சாதத்தில் சேருங்கள். தேவையான உப்பு, நாரத்தம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஜாம்

தேவையானவை: ஆப்பிள், வாழைப்பழம், சப்போட்டா, கொய்யா ஆகிய பழங்கள் அரைத்த விழுது - 2 கப்,

சர்க்கரை - 1 கப், சிட்ரிக் ஆசிட் - அரை டீஸ்பூன், டோனோவின் எசன்ஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

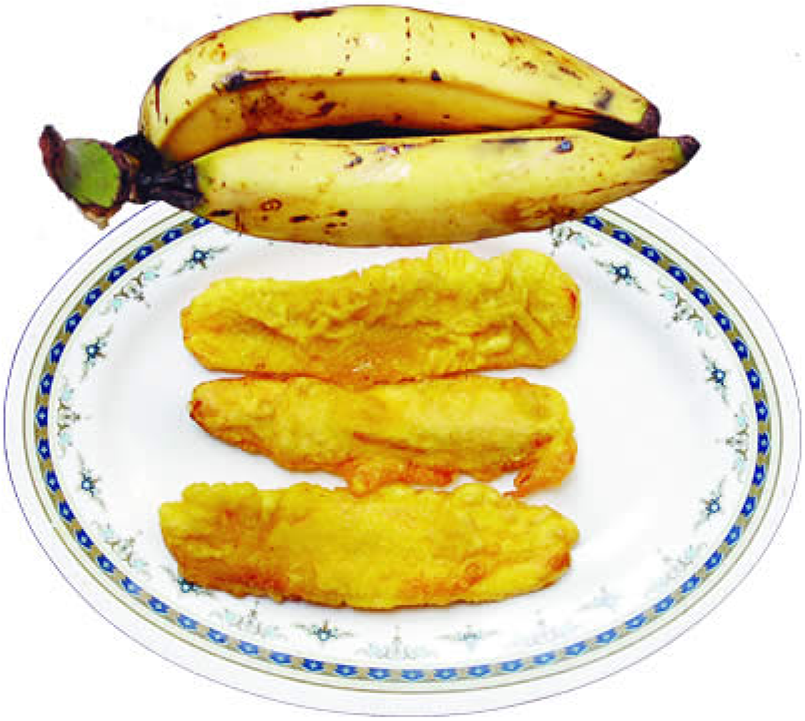
செய்முறை: பழக்கூழுடன் சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்து ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் வைத்து சிறு தீயில் நன்கு கிளறுங்கள். 'ஜாம்' பதம் வந்ததும் (சிறிது எடுத்து ஒரு தட்டில் விட்டால் முத்து போல் நிற்கும் பதம்), எசன்ஸ் சேர்த்து அரை நிமிடம் கிளறி இறக்கி பாட்டிலில் ஊற்றுங்கள். (பாட்டிலை ஒரு பலகையின் மேல் நிறுத்தி ஊற்றினால் பாட்டில் உடையாது).

சீதாப்பழ பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 1 லிட்டர், சீதாப்பழம் (நன்கு பழுத்தது) - 2, சர்க்கரை - ருசிக்கேற்ப, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சி சர்க்கரை சேருங்கள். மேலும் 10-15 நிமிடங்கள் நடுத்தர தீயில் கொதிக்க விடுங்கள். சீதாப்பழத்தை இரண்டாக உடைத்து சதை பகுதியை தனியே எடுங்கள். கையால் நன்கு பிசையுங்கள். பாலை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி ஏலக்காய்தூள், சீதாப்பழம் சேர்த்து கிளறி பரிமாறுங்கள். குளிர வைத்துப் பருகினால், சுவை ஜோர்!

நேந்திரம் பழம் பொரிச்சு



தேவையானவை: நேந்திரம்பழம் - 2 (கெட்டியான பழம்), மைதா - ஒன்றரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், சர்க்கரை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மஞ்சள் கலர் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: நேந்திரம்பழத்தை பஜ்ஜிக்கு நறுக்குவது போல் நீளவாக்கில் சற்று கனமாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். தேவையான பொருட்களில் எண்ணெய் நீங்கலாக மற்ற அனைத்தையும் தண்ணீர் சேர்த்து, பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காய வைத்து பழத்துண்டுகளை மாவில் அமிழ்த்தி எடுத்து, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். கேரளாவின் பிரபலமான அயிட்டம் இந்த 'பழம் பொரிச்சு'.

ஆரஞ்சு புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், ஆரஞ்சு சாறு - 2 கப், பட்டை - 1 துண்டு, லவங்கம் - 2, நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, முந்திரிப்பருப்பு - 5, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை நன்கு கழுவி ஆரஞ்சு சாறு, ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பின்னர் ஒரு குக்கரில் பட்டை, லவங்கம், உப்பு ஊற வைத்த அரிசி (அரஞ்சு சாறுடனேயே) சேர்த்து கலந்து மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயை குறைத்து 5 நிமிடம் வைத்து இறக்குங்கள்.

நெய்யை காய வைத்து, முந்திரிப்பருப்பு தாளித்து மெல்லியதாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், சிட்டிகை உப்பு, பட்டாணி சேர்த்து வெங்காயம் நிறம் மாறும் வரை வதக்கி புலவில் சேருங்கள். நன்கு கிளறி பரிமாறுங்கள். வித்தியாசமான சுவையுடன் மணக்கும் ஆரஞ்சு புலவு இது.

ஃப்ரூட் அண்ட் நட் புலவு

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - 2 கப், ஆப்பிள், திராட்சை, பைனாப்பிள் (மூன்றும் பொடியாக நறுக்கிய) கலவை - 1 கப், பாதாம், முந்திரி (பொடியாக நறுக்கியது) - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: பட்டை - 2 துண்டு, லவங்கம் - 3, ஏலக்காய் - 3, பச்சை மிளகாய் - 5, நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசுமதி அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை காய வைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், கீறிய மிளகாய், பாதாம், முந்திரி சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து, பழங்களை சேருங்கள். 2 நிமிடம் வதக்கி சாதத்தையும் சேருங்கள். நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். சூடாக பரிமாறுங்கள். படு 'கிராண்டா'ன அயிட்டம் இது.

ஆப்பிள் அல்வா

தேவையானவை: ஆப்பிள் - 2, பால்கோவா - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு சிறியது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பாதாம் (சீவியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஆப்பிளை தோல் சீவி துருவிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை காய வைத்து பாதாம், முந்திரியை வறுத்து எடுத்து கொண்டு ஆப்பிளை சேருங்கள். சிறு தீயில் நன்கு கிளறுங்கள். 10 நிமிடம் கிளறிய பின் கோவா, சர்க்கரை சேர்த்து கிளறுங்கள். இது சற்று இளகி, மீண்டும் சேர்ந்து வரும் பொழுது முந்திரி, பாதாம், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

இலந்தைப்பழ வடை

தேவையானாவை: சிறிய இலந்தைப்பழம் - 4 கப், புளி (சற்று பழையது) - எலுமிச்சை அளவு, பச்சை மிளகாய் - 8 முதல் 10, வெல்லம் - ஒரு சிறிய அச்சு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பெருங்காயம் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: இலந்தைப்பழத்தை கழுவி துடைத்து நன்கு கசக்கி, விதைகளை எடுத்துவிடுங்கள். பெருங்காயத்தை பொரித்து எடுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஆட்டுக்கல்லில் போட்டு அரைத்து எடுங்கள். சிறு சிறு வடைகளாக தட்டி வெயிலில் உலர்த்தி எடுங்கள். இனிப்பும், புளிப்பும், காரமும் கலந்த பிரமாதமான சுவை தரும் வடை இது.

பூவன் பழ அப்பம்

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - அரை கப், அரிசி மாவு - 2 கப், நன்கு கனிந்த பூவன்பழம் - 2, வெல்லம் - 2 கப், தேங்காய் பல், பல்லாக கீறியது - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - அரை கப், எண்ணெய் - அரை கப், ஆப்ப சோடா - 2 சிட்டிகை.

செய்முறை: மாவுகளை ஒன்றாக கலந்து கொள்ளுங்கள். பூவன்பழத்தைத் துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் அடித்து மாவுடன் சேருங்கள். தேங்காய் துண்டுகளை 1 டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் சிவக்க வறுத்து சேருங்கள். வெல்லத்தை அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து கரைந்து கொதித்ததும் வடிகட்டி சூடாக மாவில் ஊற்றுங்கள். அத்துடன் ஏலக்காய்தூள், ஆப்ப சோடா சேர்த்து நன்கு கரையுங்கள். இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். குழிப் பணியாரக் கல்லில் நெய், எண்ணெய் கலந்து ஊற்றி மாவு சிறிது ஊற்றி சிறு தீயில் நன்கு வேக விடுங்கள். மறு புறம் திருப்பிவிட்டு வெந்ததும் எடுத்து, சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 2 கப், தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், சாம்பார் பொடி - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கு, மல்லித்தழை - சிறிது.

பொடிக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒன்றரை தக்காளி பழத்தை மிக்ஸியில் அடித்து சாறு எடுத்து வடிகட்டுங்கள். மீதமுள்ள தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் தக்காளி சாறு, நறுக்கிய தக்காளி, மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத் தூள், உப்பு, கீறிய பச்சை மிளகாய், சாம்பார் பொடி, கறிவேப்பிலை, மிளகு ஆகியவற்றை போட்டு, பொடித்து வைத்த சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நடுத்தர தீயில் வைத்து கொதிக்க விடுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், பருப்பு தண்ணீரை 2 முறை நுரைக்க ஆற்றி அதனுடன் சேர்க்கவும். நுரைத்து வந்ததும் இறக்கி, கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து சேருங்கள். எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

ஃப்ரூட் கஸ்டர்ட்

தேவையானவை: பால் - 2 கப், வெனிலா, கஸ்டர்ட் பவுடர் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பழக்கலவை - 1 கப், சர்க்கரை - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரை கப் பாலில் கஸ்டர்ட் பவுடரை கரையுங்கள். மீதியுள்ள பாலை அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடுங்கள். கொதிக்கும்பொழுது கஸ்டர்ட் கரைசலை ஊற்றுங்கள். சிறு தீயில் நன்கு கொதிக்கவிட்டு, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கலந்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் பழங்கள் சேர்த்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

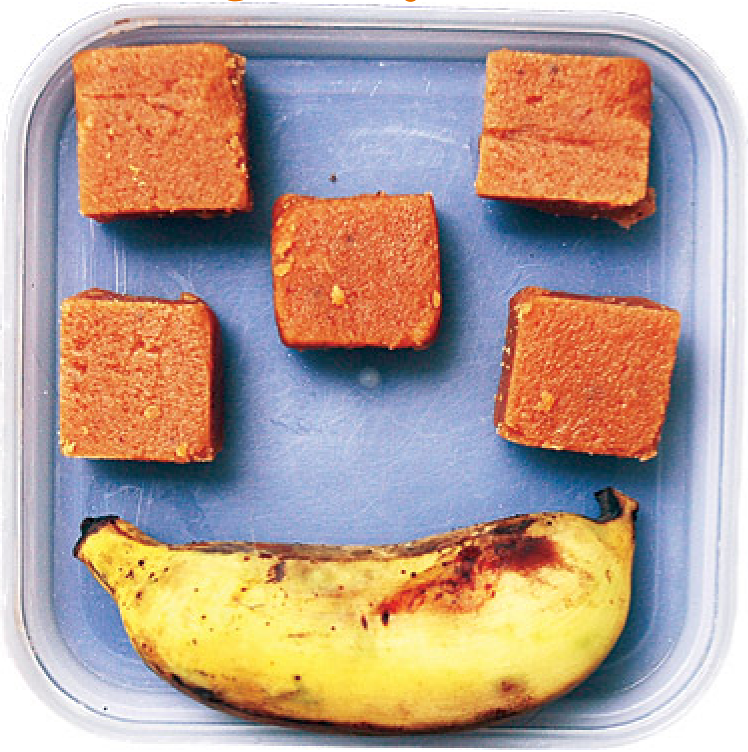
திராட்சை பானி பூரி

தேவையானவை: பூரிகள் - 25, உருளைக்கிழங்கு - 2, பட்டாணி - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, மசாலா நீர், பச்சை திராட்சை - 1 கப், பச்சை சட்னி - 3 டேபிள்ஸ்பூன், இனிப்பு சட்னி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் பட்டாணியையும், வேக வைத்து சேருங்கள். மிளகாய், மல்லி பொடியாக நறுக்கி சேர்த்து, உப்பு கலந்து பிசறி வையுங்கள். திராட்சையை தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து நன்கு வடிகட்டி அதனுடன் பச்சை, இனிப்பு சட்னிகளை கலந்து குளிர வையுங்கள். பரிமாறும்போது, பூரியை லேசாக துளை செய்து அதனுள் உருளை மசாலாவை சிறிது வைத்து மசாலா நீரூற்றி பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: விருப்பமுள்ளவர்கள் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பூந்தி அல்லது ஓமப்பொடி சேர்த்து பரிமாறலாம்.

கற்பூர வாழை டாஃபி



தேவையானவை: கற்பூர வாழைப்பழ கூழ் - 1 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், குளுகோஸ் - 4 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 50 கிராம், பால் பவுடர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கற்பூர வாழைப்பழங்கள் மூன்றை தோலுரித்து துண்டுகளாக்கி, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விட்டு ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அடித்து கூழ் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பழக்கூழுடன் சர்க்கரை, குளுகோஸ் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கிளறுங்கள். பொன்னிறமாக நிறம் மாறியதும் வெண்ணெய், பால்பவுடர் (சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து சேர்க்கவும்) சேர்த்து நன்கு ஒட்டாமல் வரும் பதத்தில் கிளறி, ஒரு நெய் தடவிய ட்ரேயில் கொட்டி சற்று ஆறியவுடன் துண்டுகள் போடுங்கள். குழந்தைகளுக்கு பயமில்லாமல் கொடுக்கக்கூடிய சத்தான டாஃபி.

பலாப்பழ கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: பலாச் சுளைகள் - 10, வெல்லம் - முக்கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி - 1 கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, தண்ணீர் - ஒன்றரை கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை 1 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி நிழலில் உலர்த்துங்கள். சற்று ஈரம் இருக்கும்போதே நைஸாக அரைத்து சலியுங்கள். தண்ணீருடன் உப்பு, நெய் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து மாவு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். இறக்கி, சற்று ஆறியதும் நன்கு பிசைந்து ஈரத்துணி கொண்டு மூடி வையுங்கள். பலாப்பழ சுளைகளை பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காய வைத்து சுளைகளை சேர்த்து குறைவான தீயில் நன்கு கிளறுங்கள். பழம் சற்று வெந்ததும் நன்கு மசித்து கொள்ளுங்கள். வெல்லத்துடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, வடிகட்டி பலாப்பழ மசியலுடன் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கிளறுங்கள். சற்று கெட்டியானதும் ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள். ஒரு வாழை இலையில் சிறிது மாவை எடுத்து வைத்து மற்றொரு இலையில் மூடி ஒரு கிண்ணத்தால் அழுத்தவும். (இது சிறிய தோசை போலிருக்கும்) மேலே உள்ள இலையை எடுத்து விட்டு அழுத்திய மாவின் மேல் பழக்கலவையை சிறிது வைத்து இலையை மடித்து மூடி, ஆவியில் வேக வையுங்கள். சாப்பிடும்பொழுது கொழுக்கட்டையை உரித்து எடுத்து பரிமாறுங்கள். பலாப்பழமும் வெல்லமும் சேர்ந்து மணக்க மணக்க விருந்து படைக்கும்

குறிப்பு: சுளைகளின் அளவுக்கேற்ப வெல்லத்தைக் கூட்டி, குறைத்து போடலாம்.

பேரீச்சம்பழ கேக்

தேவையானவை: மைதா - இரண்டரை கப், வெண்ணெய் - ஒன்றேகால் கப், பால் - ஒன்றரை கப், கண்டன்ஸ்டு பால் - 1 டின் (400 மிலி), பேரீச்சம்பழம் (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், ஆப்ப சோடா - 1 டீஸ்பூன் (தலைதட்டி), பேக்கிங்சோடா - 2 டீஸ்பூன் (தலை தட்டி), வெனிலா எசன்ஸ் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 5 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா 2 டீஸ்பூன் தனியே எடுத்து வைத்துவிடுங்கள். பின்னர் மீதி இருக்கும் மைதாவுடன் சோடா, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து சலியுங்கள். பேரீச்சம்பழத்தில் 2 டீஸ்பூன் மைதா சேர்த்து பிசறி வையுங்கள். சர்க்கரையுடன் வெண்ணெய் சேர்த்து நன்கு குழையுங்கள். பின்னர் கண்டன்ஸ்டு பால் சேருங்கள். அத்துடன் பாலையும் மைதா, எசன்ஸையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். கடைசியில் பேரீச்சம் பழம் சேர்த்து கலந்து, வெண்ணெய் தடவி, மைதா தூவிய ஒரு ட்ரேயில் ஊற்றி 180 டிகிரி சென்டிகிரேடில் பேக் செய்யுங்கள். கடாயிலும் செய்யலாம்.

மாம்பழ சாம்பார்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், நல்ல இனிப்புள்ள மாம்பழம் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியா தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். மாம்பழத்தை தோல், விதை நீக்கி பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். பருப்பில் வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய்தூள், தனியா தூள், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். வெங்காயம் முக்கால்பதம் வெந்தபின் புளியை அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி பருப்பில் ஊற்றுங்கள். இது பச்சை வாசனை போக கொதித்ததும் மாம்பழத்தை கையால் லேசாக பிசைந்து சேருங்கள்.

ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து சேருங்கள்.

வெள்ளரி பழ குழம்பு

தேவையானவை: வெள்ளரிப் பழம் - 1, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரிப் பழத்தை தோல், விதை நீக்கி சற்று பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கெட்டியாக கரையுங்கள். தேங்காயையும் மிளகாயையும் ஒன்றாக அரையுங்கள். 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்க விட்டு அதில் வெள்ளரி பழ துண்டுகள், உப்பு சேர்த்து வேக விடுங்கள்.

பின்னர் புளி தண்ணீர், அரைத்து விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்க விடுங்கள். வெங்காயத்தை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, வெங்காயம் சேருங்கள். சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, நிறம் மாறும் வரை வதக்கி குழம்பில் சேருங்கள். ஒரு கொதி கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

மாதுளை - முந்திரி தயிர்ப்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், மாதுளை முத்துக்கள் - 1 கப், பட்டாணி - ஒரு கைப்பிடி, வாழைத்தண்டு - 1 சிறிய துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு, தாளித்த கடுகு - அரை கப், அரைத்த தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: பட்டாணியை வேக வையுங்கள். வாழைத்தண்டை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து ஆறவிடுங்கள். தேங்காய், பச்சை மிளகாய், முந்திரியை ஒன்றாக அரைத்து தயிரில் கலக்குங்கள். அத்துடன், உப்பு, வாழைத்தண்டு, பட்டாணி, மாதுளை முத்துக்கள், அரைத்த விழுது சேர்த்து, கடுகு, தாளித்து கலந்து பரிமாறுங்கள்.

தக்காளிப்பழ தொக்கு

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - 1 கிலோ, காய்ந்த மிளகாய் - 25, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பூண்டு - 5 பல்.

வறுத்துப் பொடிக்க: வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, நல்லெண்ணெய் - அரை கப், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: தக்காளியைக் கழுவி, துடைத்து புளி, உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரையுங்கள். மிளகாயை காம்பு நீக்கி, கொதிக்கும் நீரில் 15 நிமிடம் ஊறவையுங்கள். பின்பு மிளகாயை அரைத்து, தக்காளியுடன் சேருங்கள். வெந்தயம், பெருங்காயம் இரண்டையும் பொன்னிறமாக வறுத்து பொடியுங்கள். பூண்டை தோலுரித்துப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, மிளகாய், தாளித்து, பூண்டைச் சேர்த்து பொன்னிறமாகும் வரை வதக்குங்கள். அத்துடன் தக்காளி விழுதைச் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போகக் கொதித்த பின்னர், வெந்தயம், பெருங்காயம் பொடித்த பொடியை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள்.

பப்பாளி சாலட்

தேவையானவை: பப்பாளி பழம் - 1, சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், கறுப்பு உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை: பப்பாளி பழத்தை தோல், விதை நீக்கி, துண்டுகளாக்குங்கள். அதனுடன் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக கலந்து பரிமாறுங்கள். எந்த நேரத்துக்கும் ஏற்ற எளிய சாலட் இது.

மாம்பழ மோர் குழம்பு

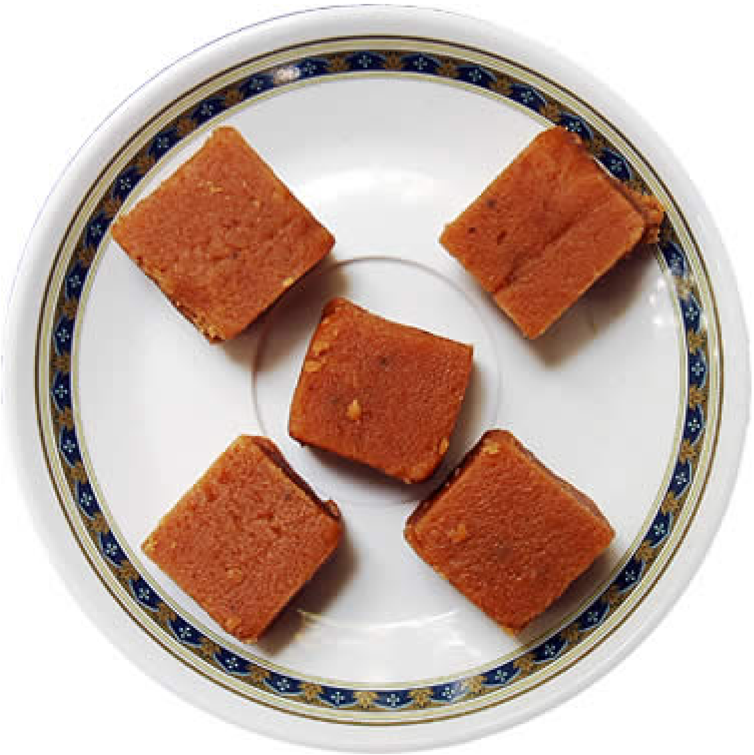
தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், இனிப்பான மாம்பழம் - 1 (நடுத்தர சைஸ்), கடலை மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தயிருடன் உப்பு, பெருங்காயத்தூள், அரை கப் தண்ணீர், மஞ்சள் தூள், கடலை மாவு சேர்த்து நன்கு கடைந்துகொள்ளுங்கள். மாம்பழத்தை தோல், கொட்டை நீக்கி கையால் லேசாக பிசைந்து தயிருடன் சேருங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து அதனுடன் சேருங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு தாளித்து மோர், மாம்பழ கரைசலை சேர்த்து கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள்.

விளாம்பழ பர்ஃபி



தேவையானவை: விளாம்பழ கூழ் - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், ரவை - 1 கப், பால் - 1 கப், நெய் - 1 கப், முந்திரி (நறுக்கியது) - அரை கப், சர்க்கரை - இரண்டரை கப்.

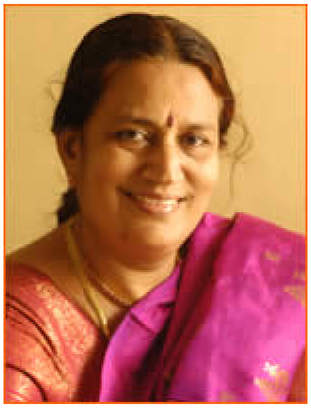
செய்முறை: விளாம்பழத்தை மிக்ஸியில் சற்று நைஸாக அரையுங்கள். அத்துடன் கொடுத்துள்ள பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து அடுப்பில் வைத்து கிளறி சுருண்டு வரும்போது, நெய் தடவிய ப்ளேட்டில் கொட்டி ஆறியவுடன் துண்டுகள் போடுங்கள்.

புதுமையான சுவையில் அருமையான ஒரு ஸ்வீட் ரெடி!

மாம்பழ மூஸ்

தேவையானவை: மாம்பழ துண்டுகள் - அரை கப், கண்டன்ஸ்டு பால் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், ஜெலட்டின் (ஜெல்) - 1 டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், மாம்பழக் கூழ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 4 டீஸ்பூன், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - அரை கப்.

செய்முறை: பாதி அளவு பாலுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சுங்கள். மீதி உள்ள பாலில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து, கொதிக்கும் பாலுடன் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். நன்கு கொதித்ததும் இறக்கி ஆறவிடுங்கள். ஆறியதும் கண்டன்ஸ்டு பால் சேர்க்கவும். ஜெலட்டினை கால் கப் தண்ணீரில் கரைத்து கொதிக்கவிடுங்கள். (இறுதியில்) இது கரைந்ததும் பால் கலவையில் ஊற்றி நன்கு கலக்குங்கள். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து குளிரவைத்தால், சற்று கெட்டிப்படும். மீண்டும் எடுத்து மாம்பழக்கூழ், பழத்துண்டுகள் சேர்த்து நன்கு கலக்குங்கள். க்ரீமை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி, சிறிதளவு ஐஸ் கட்டிகளின் மேல் வைத்து நன்கு அடித்து, சற்று கெட்டியானதும் இதனுடன் சேர்த்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.



தான் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை ஒவ்வொருவருக்குமே இருப்பது இயல்புதான். அதற்காக அழகு நிலையங்களுக்கு செல்வது எல்லோருக்குமே சாத்தியப்படும் என்று சொல்லமுடியாதே.. அந்த சிக்கலுக்கான ஒரு எளிய தீர்வுதான் இந்த தொகுப்பு!

“தினமும் நம் வீட்டுக்கு செய்யும் சமையலிலேயே கொஞ்சம் சிரத்தையும் ஈடு பாடும் காண்பித்து, குறிப்பிட்ட சில பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொண்டாலே போதும், ரொம்ப சுலபமாக அழகாகிவிடலாம்” என்று சொல்லி, அழகு தரும் 30 வகை ரெசிபிக்களை இங்கே படைத்திருக்கிறார், அழகுக் கலை மற்றும் சமையல் கலை நிபுணரான ராஜம் முரளி.

பருக்களைப் போக்க புதினா, பட்டுக் கூந்தலுக்கு வெந்தயப் பொடி, ஒளிரும் கண்களுக்கு நாவல் பழ ஜூஸ், உடல் எடை குறைக்க பெருஞ்சீரக டீ, பித்தவெடிப்பு மறைய கடுகுக் கீரை தொக்கு என்று ராஜம் முரளியின் கைவண்ணத்தில் ஒரு அழகு நிலையமாகவே மலர்ந்திருக்கிறது, இந்த இணைப் பிதழ்.

உங்கள் சமையலில் தினம் ஒன்றாக இந்த ரெசிபிக்கள் இடம்பெறட்டும். ஆரோக்கியத் தோடு உங்கள் அழகும் பொலிவும் மேலும் மேலும் மெருகேறட்டும்!

கறிவேப்பிலை நெல்லிப்பொடி

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 10, கறிவேப்பிலை (உருவியது) - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - சிறிது.

செய்முறை: நெல்லிக்காய்களை கழுவித் துடைத்து, கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு நன்கு காயவைக்கவும் (இதுதான் ‘நெல்லி முள்ளி’). எண்ணெயைக் காயவைத்து, பெருங்காயத்தைப்

பொரியவிட்டு எடுக்கவும். பிறகு, அதே எண்ணெயில் மிளகாயையும் வதக்கி, பின் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, கறிவேப்பிலையை அந்த சூட்டிலேயே போட்டுப் புரட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும்.

காய்ந்திருக்கும் நெல்லிமுள்ளியை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைக்கவும். பிறகு, மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தைப் போட்டு அரைத்து, கடைசியாக கறிவேப்பிலையையும் போட்டு அரைத்தெடுக்கவும். அருமையான வாசனையோடு இருக்கும் இந்தப் பொடியை, சூடான சாதத்தில் கலந்தோ அல்லது மோரில் கலக்கியோ சாப்பிடலாம்.

பயன்: கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான நெல்லிக்காயும் கறிவேப்பிலையும் இணைந் திருப்பதால், கருகரு கூந்தலுக்கு கட்டாயம் கேரன்டி. இளநரையையும் போக்கும்.

வெந்தயம் மிளகு பொடி

தேவையானவை: தோலுடன் முழு துவரை - கால் கப் (அது கிடைக்காவிடில், துவரம்பருப்பு கால் கப்), வெந்தயம் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரையையும் வெந்தயத்தையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக்கொள்ளவும். அதே வாணலியில் பாதி வறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும்போதே, மிளகையும் சேர்க்கவும். அத்துடன் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். லேசான கசப்புச் சுவையுடன் இருக்கும் இந்தப் பொடியை, சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

பயன்: தினமும் இந்தப் பொடியை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், பட்டுப் போன்ற 'ஸில்க்கி' கூந்தல் பளபளக்கும்.

'டூ இன் ஒன்' வெந்தயப் பொடி

தேவையானவை: வெந்தயம் - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்முறை: வெந்தயத்தை 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு துணியில் கட்டி வைக்கவும். அதில் தண்ணீர் தெளித்துக் கொண்டே இருந்தால், இரண்டு நாளில் நன்கு முளைத்து விடும். வாணலியைக் காயவைத்து, மிளகாய், கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு வறுத்துவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். புளியையும் அந்த சூட்டிலேயே போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும். இவற்றோடு முளைகட்டிய வெந்தயத்தையும் போட்டெடுத்து, மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் லேசாக வெந்நீர் விட்டுக் கிளறினால் 'இன்ஸ்டன்ட்' துவையலாகிவிடும். சாதத்தில் போட்டும் சாப்பிடலாம். சிறிது எண்ணெயில் வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி தாளித்து, வெந்தயப் பொடியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றினால் 'இன்ஸ்டன்ட்' வெந்தயக் குழம்பு ரெடி.

பயன்: வெந்தயம் இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பதில் சிறப்பிடம் பெறுகிறது. அத்துடன் கூந்தலில் ஏற்படும் பொடுகு, நுனி பிளவுபடுதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு வெந்தயம் சிறந்த மருந்து.

நெல்லிக்காய் ஜாமூன் சிரப்

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 10, வெல்லம் - ஒன்றே முக்கால் கப்.

செய்முறை: நெல்லிக்காய்களைக் கழுவித் துடைக்கவும். நோட்டுக் தைக்கும் பெரிய ஊசியால், நெல்லிக்காய்களில் ஆங்காங்கே துளை இடவும். அல்லது, சுற்றிலும் கத்தியால், லேசாகக் கீறிவிடவும். ஈரமில்லாத பாட்டில் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் முதலில் மூன்று நெல்லிக்காய்களை போடவும். அடுத்ததாக வெல்லத்தூளைப் போடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்களில் மூன்றைப் போடவும். மீண்டும் வெல்லத்தூள், நெல்லிக்காய் என்று மாற்றி மாற்றிப் போட்டு, கடைசியாக மேலே வெல்லம்வருவது போல முடிக்கவும். பிறகு, ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணியை பாட்டிலின் வாயில் கட்டி, பிறகு பாட்டிலை மூடி வைத்துவிடவும். இதை 3 வாரங்கள் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால், வெல்லம் உருகி, நெல்லிக்காயின் சிரப் சேர்ந்திருக்கும். அதில் ஊறிய நெல்லிக்காய், ஜாமூன் போல சுவையாக இருக்கும். அந்த சிரப்பில் இருக்கிறது அவ்வளவு சத்து!

பயன்: 'நெல்லிக்காய்' காயகல்பம் போல. தலைமுடியில் தொடங்கி உடலின் பல பாகங்களை அழகுபடுத்துவது நெல்லிக்காய். இளநரையைத் தடுக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

வெந்தயக்கீரை சப்பாத்தி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், வெந்தயக்கீரை - ஒரு கட்டு, ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 3.

செய்முறை: வெந்தயக்கீரையைக் காம்பு கிள்ளி, அலசி வைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், ஓமம், மஞ்சள்தூள், உப்பு ஆகியவற்றை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டி சாறெடுக்கவும். கோதுமை மாவில் இந்தச் சாறைக் கலந்து, வெந்தயக்கீரையையும் போட்டு, சிறிது வெந்நீர் ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்ளவும். (வெந்நீரின் சூட்டிலேயே வெந்தயக் கீரை வெந்துவிடும்). பிசைந்த மாவை, சப்பாத்திகளாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு வேகவைக்கவும். சப்பாத்தியை மீண்டும் மீண்டும் வேகவிட்டு, திருப்பிவிட்டு அப்பளம் போல வேகவிட்டு எடுத்து வைத்தால், தேநீருக்கு ஏற்ற சைட்-டிஷ்.

பயன்: தலைமுடி வறட்சி இல்லாமல் இருக்கும். பொடுகுத்தொல்லை இல்லாமல், கூந்தல் மிருதுவாக, பளபளப்பாக இருக்கும்.

நாவல்பழ ஜூஸ்

தேவையானவை: நாவல்பழம் (நீள் வடிவம்) - 10, பேரீச்சம்பழம் - 10, வெல்லத்தூள் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழம் (விருப்பப்பட்டால்) - 1, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: நாவல்பழத்தை இரண்டாகக் கீறி, விதை நீக்கவும். பேரீச்சம்பழங்களையும் விதையை எடுக்கவும். இவை இரண்டையும் மிக்ஸியில் போட்டு, தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைக்கவும். வெல்லத்தூளுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டிக்கொள்ளவும். வெல்லத்தண்ணீர் ஆறியதும், நாவல்பழ விழுதைச் சேர்க்கவும். சிட்டிகை உப்புப் போட்டு, அருந்தலாம். விரும்பினால், எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து, பொடியாக நறுக்கிய புதினாவை மேலே தூவலாம். மணமும் சுவையும் தூக்கலாக இருக்கும்.

பயன்: நாவல்பழம் கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. நட்சத்திரம் போல ஒளிரும் கண்கள் பெற இந்த ஜூஸ் உதவும்.

வாழைப்பூ வெள்ளரிக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: சுத்தம்செய்து, பொடியாக நறுக்கிய வாழைப்பூ - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய வெள்ளரிக்காய் - அரை கப், தயிர் - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 5, மல்லித்தழை - சிறிது, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கவும். வாழைப்பூவையும் வெள்ளரிக்காயையும் கலந்துகொள்ளவும். சிறிதளவு எண்ணெயில், கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து

வாழைப்பூ கலவையில் கொட்டிக் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, வாழைப்பூ கலவையில் தயிர், உப்பு, மல்லித்தழை, வெங்காயம் சேர்த்துக் கலக்கவும். (குறிப்பு: இதற்கான தயிர் உறைய வைக்கும்போது, பாலை தண்ணீரில்லாமல் கெட்டியாகக் காய்ச்சி, துளி மோர் விட்டு உறைய வைக்கவேண்டும். அந்தத் தயிர்தான், வாழைப்பூ பச்சடிக்கு நன்றாக இருக்கும்.)

பயன்: கண்களுக்குக் கீழே இருக்கும் கருவளையம் நீங்கும். கர்ப்பப்பை தொடர்பான கோளாறுகள் இல்லாமல், உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும்.

வெள்ளரி விதை ஸ்பெஷல் பால்

தேவையானவை: வெள்ளரி விதை (கடைகளில் கிடைக்கும்), கசகசா - தலா கால் கப், பூவன் பழம் - 1, தேன் - 2 டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: வெள்ளரி விதையையும் கசகசாவையும் சிறிது பாலில் ஊறவைத்து, அரையுங்கள். மீதிப் பாலைக் காய்ச்சி, அரைத்த விழுதை அதில் சேர்க்கவும். வாழைப்பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி, அதையும் பாலோடு சேர்த்துக் கிளறுங்கள். ஆறியதும் தேனை ஊற்றிக் கலந்து, பருகவும். விருப்பப்பட்டவர்கள், ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, ‘ஜில்’லென்றும் அருந்தலாம்.

பயன்: கண்ணுக்குக் கீழிருக்கும் கருவளையம் நீங்குவதற்கு, இந்தப் பால் பெரிதும் உதவும். வெள்ளரி விதையை வாங்கி வீட்டில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது. அவ்வப்போது இந்த ஸ்பெஷல் பால் தயாரித்து அருந்தி, கருவளையம் நீங்கிய கண்களைப் பெறலாம்.

வெஜிடபிள் ஜூஸ்

தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 10 வில்லைகள், சுரைக்காய் - கால் கிலோ, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூசணிக்காய் - கால் கிலோ, எலுமிச்சம்பழம் - 3, சர்க்கரை - கால் கப், மிளகு, சீரகப் பொடி - ஒரு சிட்டிகை, புதினா, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தோல் சீவி, தனியாக அரைத்து சாறெடுக்கவும். காய்கள் மூன்றையும் தோல்சீவி, அரைத்து வடிகட்டி சாறெக்கவும். அதோடு சர்க்கரையைக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சிச் சாறுடன் எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, மிளகு-சீரகப் பொடி, பொடியாக நறுக்கிய புதினா, மல்லித்தழை கலந்துகொள்ளவும். காய்கறிகளின் சாறையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, தேவையானால் தண்ணீர் கலந்து அருந்தவும். இதை ஒரு முறை செய்து ஒரு வாரம் வரை ஃப்ரிச்ஜில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

பயன்: கண்களின் கீழ் வரும் கருவளையத்தைப் போக்குவதுடன், கண்களுக்குக் கீழே விழும் நீர்ச்சுரப்பை வடியச் செய்யும். தேவையற்ற ஊளைச்சதை குறையும்.

பொன்னாங்கண்ணி சூப்

தேவையானவை: பொன்னாங்கண்ணி கீரை (ஆய்ந்தது) - ஒரு கப், வல்லாரை (ஆய்ந்தது) - ஒரு கப், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மிளகு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி, தோல்சீவி துருவிக் கொள்ளவும். மிளகை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக்

கொள்ளவும். இரண்டு கீரைகளையும் அலசி எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில், துருவிய இஞ்சி, உப்பு, மிளகு ஆகியவற்றைப் போட்டு கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும்போது கீரைகளைப் போட்டுவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். 2 நிமிடம் மூடிவைத்து விட்டால், கீரைகளின் சாறு கொதிநீரில் இறங்கிவிடும். வடிகட்டிவிட்டு அந்த சூப்பை பருகலாம்.

பயன்: கண்கள் பிரகாசமாகவும், 'பளிச்'சென்று கண்களை எடுத்துக் காட்டவும் இந்த சூப்பைப் பருகலாம். கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும் இந்த சூப் உதவி செய்யும்.

கேரட் தேங்காய்ப்பால் கீர்

தேவையானவை: கேரட் (பெரியது) - 2, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உலர் திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேங்காய்ப்பாலையும் பாலையும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சுண்டக் காய்ச்சவும். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை கரைந்ததும், ஏலத்தூள், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும் (ஃப்ரிட்ஜிலும் வைக்கலாம்). கேரட்டை துருவி, மிக்ஸியில் போட்டு சாறு எடுக்கவும் (ஜூஸர் இருந்தால், அதில் எடுக்கலாம். சாறு நன்றாக இருக்கும்). இந்த கேரட் சாறை, காய்ச்சி வைத்திருக்கும் தேங்காய்ப்பாலுடன் கலந்து பரிமாறவும்.

பயன்: கண்களுக்கு நல்ல ஒளியையும் மேனிக்கு சிகப்பழகையும் தரும் இந்த கீர்.

சுண்டைக்காய் துவையல்

தேவையானவை: பச்சை சுண்டைக்காய் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன் (விரலிமஞ்சள் கிடைத்தால் நல்லது. அதையே

ஒரு துண்டு வைத்துக்கொள்ளலாம்), பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சுண்டைக்காயை காம்பு நீக்கி, நசுக்கி தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இப்படிச் செய்தால் விதைகள் வந்துவிடும். வெந்தயத்தை வறுத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் (அல்லது) மஞ்சள், பெருங்காயம், புளி, உப்பு, வறுத்த வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். பாதி அரைபட்டிருக்கும்போது, சுண்டைக்காயையும் போட்டு அரைத்து பெருபெருக்கையாக எடுத்துவிடவும். சுவையாக இருக்கும் இந்தத் துவையல், ஆரோக்கியத்துக்கு அற்புத தோழன்.

பயன்: பருக்கள் வந்தால், சீழ் கோர்த்து முகத்தில் பள்ளமோ, வடுக்களோ வராமல் தடுக்கும்.

'ஸ்டஃப்டு' டொமேடோ

தேவையானவை: ஆப்பிள் தக்காளி - 4, இஞ்சி - ஒரு பெரிய துண்டு, ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, மிளகுதூள், சீரகத்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஆப்பிள் தக்காளியை நான்காகக் கீறி (முழுவதுமாக, நான்கு துண்டுகளாக வெட்டிவிடக்கூடாது) வைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சி, ஓமம், மல்லித்தழை, மிளகு - சீரகத்தூள் எல்லாவற்றையும் நன்கு நைஸாக அரைக்கவும் (அம்மியில் அரைத்தால் மிக நன்றாக இருக்கும்).

ஒவ்வொரு தக்காளிக்குள்ளும், அரைத்த மசாலாவை 'ஸ்டஃப்' செய்யவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, 'ஸ்டஃப்டு' தக்காளியைப் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் விடவும். வெந்தவுடன் எடுக்கவும். எல்லா தக்காளிகளையும் இதே போல செய்து, சூடாகப் பரிமாறவும். பிரெட், பூரிக்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் இது.

பயன்: ஆப்பிள் போன்ற கன்னம் பெற இந்தத் தக்காளி டிஷ் உதவும்.

'த்ரீ இன் ஒன்' ஜாம்

தேவையானவை: பெரிய சப்போட்டா - 3, மாதுளம்பழம் - 1, பேரீச்சை - 10, சர்க்கரை - அரை கப், சாரைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சப்போட்டாவைக் கழுவி, தோல் சீவி, விதை நீக்கவும். மாதுளையை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். பேரீச்சையை விதை நீக்கவும். சப்போட்டாவையும் பேரீச்சை யையும் சிறு துண்டுகளாக்கி, மாதுளை முத்துக்களுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். சர்க்கரையை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு, அடுப்பில் வைத்து ஒற்றைக் கம்பிப் பதத்தில் பாகு வைக்கவும். அரைத்த விழுதை, சர்க்கரைப்பாகில் போட்டுக் கிளறவும். பத்து நிமிஷம் கிளறியபின், 'ஜாம்' பதத்தில் சுருண்டு வரும். அப்போது சாரைப்பருப்பை தூவி இறக்கவும். இந்த ஜாமை, பிரெட், சப்பாத்தி ஆகியாவற்றுடன் சாப்பிடலாம். அல்லது, தினமும் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடலாம்.

பயன்: தோல் பளபளப்புக்கும், மினுமினுப்புக்கும் இந்த ஜாம் துணைபுரியும்.

புதினா பொடி

தேவையானவை: புதினா இலைகள் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன் (கட்டிப் பெருங்காயமாக இருந்தால் - 1 கட்டி), உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, பெருங்காயத்தைப் போட்டு பொரிந்ததும் எடுத்துக்கொள்ளவும். அந்த எண்ணெயிலேயே உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு போட்டு, மிளகு வெடித்ததும் அடுப்பை அணைத்துவிடவும். வாணலி சூடாக இருக்கும்போதே, புதினாவைப் போட்டு, அப்படியே ஒரு புரட்டி புரட்டி வைக்கவும். மிக்ஸியின் சிறிய ஜாரில் முதலில்

உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை போட்டு அரைத்துக்கொண்டு, பிறகு, அதோடு புதினாவையும் போட்டு அரைக்கவேண்டும். (குறிப்பு: மேலே சொன்ன முறையில் வறுத்து அரைத்தால்தான் பொடி நல்ல பச்சை நிறத்தில் வரும்). இந்தப் பொடியை சூடான சாதத்தில் போட்டு, நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். ரசம் வைத்து இறக்கும்போது, ஒரு ஸ்பூன் புதினாப்பொடி போடலாம். இன்னும், புலவு, பொரியல் போன்ற அயிட்டங்களில் தூவினால், சுவை 'ஒஹோ'தான்.

பயன்: பருக்கள் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, இந்தப் பொடி கைகொடுக்கும்.

உளுத்தம்பருப்பு ஸ்வீட் கட்லெட்

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், நாட்டுச்சர்க்கரை - முக்கால் கப், நெய் - கால் கப், ஏலக்காய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை, வெறும் வாணலியில் போட்டு, பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். மிக்ஸியில் போட்டு, ரொம்பவும் நைஸாக இல்லாமல் அரைக்கவும். சர்க்கரை, ஏலக்காய் இரண்டையும் பொடிசெய்யவும். அரைத்த உளுத்த மாவு, சர்க்கரை, ஏலக்காய் மூன்றையும் கலந்துகொள்ளவும். அந்த மாவை, ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் விருப்பமான வடிவத்தில் கட்லெட் போல தட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, தோசைக்கல்லை காயவைத்து, தட்டிய கட்லெட்டுகளை போட்டு, சுற்றிலும் நெய்விட்டு, லேசாகப் பொரிந்ததும் உடனே எடுத்துவிட வேண்டும்.

பயன்: 'உளுத்துப் போன உடம்புக்கு, உளுந்து' எனப் பெரியோர்கள் கூறியிருக்கின்றனர். இடுப்பு வலுப்பெற உளுந்து மிகச் சிறந்த உணவு. உடல் வலிமை பெற்றுத் திகழும்.

மசாலா பால் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பாதாம் - 8, பிஸ்தா - 8, அக்ரூட் - 4, ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ - தலா ஒரு சிட்டிகை, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பூரி பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாதாமை கொதிக்கிற நீரில் போட்டு, ஒரு மணி நேரம் கழித்துத் தோலை நீக்கவும். அதே தண்ணீரிலேயே பிஸ்தா, அக்ரூட்டை ஊறவைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, பாதாம், பிஸ்தா அக்ரூட் மூன்றையும் ஏலப்பொடி சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்தெடுக்கவும். அந்த விழுதை துணியில் கட்டிப் பிழிந்து (அல்லது) வடிகட்டியில் ஊற்றி பால் எடுக்கவும். ஒரு கப் பசும்பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சி, சர்க்கரை, குங்குமப்பூ போட்டு இறக்கவும். வடிகட்டி வைத்திருக்கும் பாதாம் பால், காய்ச்சிய பால் இரண்டையும் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். கோதுமை மாவைப் பிசைந்து, சிறு சிறு பூரிகளாகத் திரட்டவும். அல்லது பெரிய பூரியாகத் திரட்டி, ஒரு சிறிய பாட்டில் மூடியால் (சாஸ் பாட்டில் மூடி வடிவில்) சிறிய வட்டங்களாக வெட்டி எடுக்கவும். இந்தப் பூரிகளை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, தட்டில் அடுக்கவும். தயாராக இருக்கும் மசாலா பாலை பூரிகளின் மேல் விட்டுப் பரிமாறவும்.

பயன்: வாரம் ஒருமுறை செய்து சாப்பிடலாம். மார்வாடி குடும்பங்களில் மிக பிரபலமான இந்த பூரியில் சேர்த்திருக்கும் பால், சருமத்துக்கு பளபளப்பும் பொலிவும் தரும்.

அகத்திக்கீரை பருப்பு

தேவையானவை: அகத்திக்கீரை - ஒரு கட்டு, சின்ன வெங்காயம் - 8, துவரம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல் (அல்லது) மிளகு, சீரகம் தலா ஒரு டீஸ்பூன். (பூண்டு வாசம் பிடிக்காதவர்கள் மிளகு, சீரகம் சேர்க்கலாம்).

செய்முறை: துவரம்பருப்பை, ரொம்ப மசிந்துவிடாமல் வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். அகத்திக்கீரையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்துகொள்ளவும். அதில் பாதியை பருப்போடு சேர்க்கவும். மீதிக் கீரையில் கொஞ்சமாக தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து இரண்டு நிமிடம் வேகவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். பிறகு, பருப்பு + கீரை கலவையை அடுப்பில் வைத்து, உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். காய்ந்த மிளகாய், தேங்காய் துருவல், பூண்டு (அல்லது) மிளகு, சீரகம் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும். அரைவேக்காடாக எடுத்து வைத்திருக்கும் அகத்திக் கீரையையும் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். இந்தக் கலவையை, பருப்பு + கீரையுடன் போட்டு, வெங்காயத்தையும் வதக்கி அதோடு சேர்த்து இறக்கவும். இதையே இன்னொரு விதமாகவும் செய்யலாம். சிறிது எண்ணெயில் காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு (அல்லது) மிளகு சீரகம் தாளித்து, தேங்காய் துருவலை சிவக்க வறுத்து, அரைவேக்காடாக எடுத்துவைத்த கீரையையும் சேர்த்து ஒரு புரட்டுப் புரட்டிவிடவும். இதை, அப்படியே பருப்பும் கீரையும் கொதித்து, சேர்ந்தாற்போல வரும்போது அதோடு சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

பயன்: அகத்திக்கீரை, சருமத்தை பளபளப்பாக்க உதவும்.

பீட்ரூட் பன்னீர் ஜாம்

தேவையானவை: 'பேபி பிங்க்' நிற ரோஜாப்பூ - 10, பீட்ரூட் - 2, சர்க்கரை - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உலர்ந்த திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன், ஒடித்த முந்திரி - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ரோஜா இதழ்களை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் நீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு மூடி வைத்துவிடவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, திறந்து, வடிகட்டினால், அரை டம்ளர் அளவுக்கு பன்னீர் கிடைக்கும். திராட்சை, முந்திரியை நெய்யில் வறுக்கவும். பீட்ரூட்டைக் கழுவித் தோல் சீவித் துருவவும். அத்துடன் சர்க்கரை சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பன்னீர் மட்டுமே சேர்த்து அரைக்க வேண்டும் (தண்ணீரே சேர்க்கக் கூடாது). வாணலியில் லேசாக நெய் விட்டு, அரைத்த விழுதைப் போட்டு கிளறி, ஏலத்தூள், முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து இறக்கவும். இதை பிரெட்டில் தடவி டோஸ்ட் செய்து சாப்பிட்டால் அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும். கேரட்டிலும் இதே போல, பன்னீர் ஜாம் செய்யலாம்.

பயன்: ரோஜா போன்ற சிவந்த உதடுகள் பெற, இந்த ஜாமைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

உளுத்தம்பருப்பு இலை வடை

தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், அரை உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன், எள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை மிக்ஸியில் போட்டு, கரகரவென அரைக்கவும். சீரகம், அரை உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக, கரகரப்பாகப் பொடி செய்யவும். உடைத்து வைத்திருக்கும் உளுத்தம்பருப்பில், பொடி செய்த பொருட்களையும் போட்டு, எள், பெருங்காயத்தூள், உப்பு சேர்த்து சிறிது வெந்நீர் விட்டுப் பிசறி, ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பிறகு, அந்த மாவை மெல்லிய வடைகளாகத் தட்டி, நடுவில் துளையிட்டு, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். மாவை அரைத்து வைத்துக்கொண்டால், மிகவும் சுலபமாக செய்யக்கூடிய ருசியான வடை இது. எனவே, குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி செய்து கொடுக்கலாம்.

பயன்: அழகிய, உறுதியான உடல் கட்டுக்கு உளுந்துதான் சிறந்த உணவு.

திரிகடுகம் ரசம்

தேவையானவை: கொள்ளு - அரை கப், சுக்கு - 10 கிராம், மிளகு - 10 கிராம், திப்பிலி - 5 கிராம் (நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்), புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான

அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கொள்ளைப் போட்டு, 5 நிமிடம் கொள்ளு வெந்ததும் அந்தத் தண்ணீரை வடித்துவைத்துக் கொள்ளவும். திப்பிலியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, சுக்கு, மிளகுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் 'கரகர'ப்பாகப் பொடிக்கவும். புளியை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு (கரைக்கக் கூடாது), அத்துடன் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். கொதித்ததும், தண்ணீரை மட்டும் வடிகட்டி எடுக்கவும். புளி கொதித்த தண்ணீரையும் கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரையும் கலந்து, அதோடு தேவைக்கு ஏற்ப தண்ணீர் சேர்க்கவும். பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியைப் போட்டு, 2 நிமிடம் கொதிக்க விடவும் (அதற்கு மேல் கொதித்தால் சுவை மாறிவிடும்). எண்ணெயில் கடுகு, சீரகம் தாளிக்கவும்.

பயன்: ஊளைச்சதை குறைந்து, உடல் பொலிவோடு திகழும்.

பொட்டுக்கடலை லட்டு

தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், லவங்கம் - 4, ஏலக்காய் - 4.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அரைத்துக்கொள்ளவும். முந்திரியை வறுத்து, ஒடித்துக்கொள்ளவும். லவங்கம், ஏலக்காய் இரண்டையும் பொடிசெய்யவும். எல்லாவற்றையும் கலந்துகொள்ளவும். நெய்யைக் காயவைத்து ஊற்றி, உடனே உருண்டை பிடியுங்கள். (குறிப்பு: லவங்கம் சேர்ப்பதால், பொட்டுக்கடலை மாவு வாய்க்குள், மேல் அன்னத்தில் ஒட்டாமல் தடுக் கும்).

பயன்: புரோட்டீன் சத்து நிறைந்த இந்த லட்டு, முகம் வெளிறி, உடல் மெலிந்து, புஷ்டி இன்றி காணப் படுபவர்களுக்கு, முக்கியமாக குழந்தைகளுக்கு போஷாக்கு தரும் உணவு.

மக்காச்சோள சுண்டல்

தேவையானவை: உதிர்த்த சோளமணிகள் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: சோளமணிகளை 2 கப் தண்ணீரில் போட்டு வேகவிடவும் (குக்கரில் வேகவைக்கக்கூடாது). 5 நிமிடத்தில் சோளம் வெந்துவிடும். தண்ணீர் வற்றிவந்ததும், அதோடு மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, பெருங்காயம் போட்டுக் கிளறவும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி அதன் மேலே போட்டு, பச்சை மிளகாயையும் கீறிப் போட்டு, மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கித் தூவிப் பரிமாறவும். குழந்தைகளுக்கு நல்ல வலு கொடுக்கும் அயிட்டம்.

பயன்: உடல் இளைக்க விரும்பி, டயட்டில் இருப்பவர்கள் தினமும் சப்பாத்தி சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக இந்த சுண்டலை சாப்பிடலாம்.

இஞ்சி அல்வா

தேவையானவை: இஞ்சி - 100 கிராம், வெல்லம் (பொடித்தது) - 2 கப், விதை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம் - 10, ஏலக்காய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கசகசா - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தோல்சீவி அரைத்து, அத்துடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வடிகட்டவும். அந்தச் சாறில் பேரீச்சம்பழங்களை ஊறவிடவும். வெல்லத்தூளை வெந்நீரில் கரைத்து வடிகட்டவும். கசகசாவை லேசாக தண்ணீர் சேர்த்து மை போல அரைத்தெடுக்கவும். ஊறிய பேரீச்சம்பழத்தை அந்தச் சாறோடு மிக்ஸியில் சேர்த்து அரைக்கவும். அந்த விழுதோடு, வெல்லத்தண்ணீர், கசகசா

விழுது சேர்த்து, வாணலியில் நெய்விட்டுக் கிளறவும். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து, தொடர்ந்து கிளறவும். அல்வா பதத்துக்கு வந்ததும் இறக்கவும்.

பயன்: ரத்தசோகையைக் கட்டுப்படுத்தி, உடலுக்கு உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் தரும் இந்த அல்வா.

முள்ளங்கி பருப்பு மசியல்

தேவையானவை: முள்ளங்கி - 5, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 8, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: முள்ளங்கியை தோல்சீவி, துருவி, சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். அந்தச் சாறில் துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும் எடுத்து, சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, வெந்தயம், பெருங்காயம் தாளித்து அதில் கொட்டவும். இரண்டாகக் கீறிய பச்சை மிளகாயையும் உப்பையும் பருப்பில் கொட்டி, அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். நன்கு கொதித்து சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, பாத்திரத்தை மூடவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை மேலாகத் தூவிப் பரிமாறவும். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு அருமையான சைட் டிஷ்.

பயன்: இதை தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டால், வயிற்றில் இருக்கும் அதிகப்படியான சதை குறைந்து, வயிறு உள்ளடங்கி, அழகாகும்.

அவரை வெந்தயக்கீரை கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய அவரைக்காய் (பட்டை அவரைக்காய்) - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயக்கீரை (காம்பு கிள்ளியது) - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: தேங்காய் - ஒரு கீற்று, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பெருங்காய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் வேகவிட்டு, பாதி வெந்துகொண்டிருக்கும்போதே, அவரைக்காயைப் போடவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைத்தெடுக்கவும். அவரைக்காய் வெந்ததும், அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து, உப்பு போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து 2 நிமிடம் வெந்ததும், பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரையை மேலாக தூவி, அடுப்பை அணைத்துவிடவும் (கீரையைப் போட்ட பிறகு, கொதிக்கவைக்க வேண்டாம்).

பயன்: அவரைக்காய் ஹீமோகுளோபினை அள்ளித்தரும் அமுதசுரபி. அதனால், அனீமிக் பிரச்னை இல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியமாக, அழகாக இருக்கும்.

வாழைத்தண்டு நவதானிய கூட்டு

தேவையானவை: கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, பாசிப்பயறு, முழு உளுந்து, துவரை எல்லாம் கலந்து - ஒரு கப், வாழைத்தண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு கப்,

மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பயறு வகைகளை இரவில் ஊறவைத்து, மறுநாள் தண்ணீரை வடித்து விட்டு, ஒரு துணியில் கட்டி வைக்கவும். அவ்வப்போது மூட்டை யைக் குலுக்கிவிட்டு, தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூன்றாவது நாள் நன்கு முளைத்துவிடும். துவரம்பருப்பை குக்கரில் வேகவைத்து எடுக்கவும். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட் களை வறுத்துப் பொடிக்கவும். வாழைத் தண்டையும், முளை கட்டிய பயறுகளையும் வேகவைத்து, அதோடு பருப்பையும் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது, புளியைக் கரைத்து அதில் ஊற்றி, உப்பு போட்டு, அரைத்த பொடியையும் போட்டுக் கொதிக்கவிடவும். கூட்டு பதத்தில் வரும் போது, கறிவேப்பிலை பிய்த்துப் போட்டு இறக்கவும். (புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கலாம்).

பயன்: உடலில் சதை தொய்ந்து போகாமல், கட்டுடல் பெற இந்தக் கூட்டை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.

பாகற்காய் இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய்

தேவையானவை: பாகற்காய் - 2, எலுமிச்சம்பழம் - 4, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 10.

செய்முறை: பாகற்காயை நீளவாக்கில் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயையும் இரண்டாகக் கீறிக்கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு கப் தண்ணீர் வைத்து, அது கொதிக்கும்போது பாகற்காய் துண்டுகளை அதில் போடவும். பாதி வெந்துகொண்டிருக்கும்போது, உப்பு, மஞ்சள்தூள் போட்டு, பச்சை மிளகாயையும் சேர்க்கவும். தண்ணீர் வற்றியதும், இறக்கி ஆறவிடவும். எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து, அந்தச் சாற்றை பாகற்காயில் சேர்த்துக் கிளறவும். பாகற்காய் அந்தச் சாற்றில் ஊறியதும், சாதத்துக்கு தொட்டுக்கொள்ள அருமையான இன்ஸ்டன்ட் ஊறுகாய் கிடைக்கும்.

பயன்: வயிற்றில் பூச்சிகள் இருந்தால், முகம், கை, முதுகு போன்ற இடங்களில் தேமல் வரும். கண்ணிமையில் உள்ள முடி, சரியாக வளராமல் ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த ஊறுகாய் சாப்பிட்டால், பூச்சிகள் அழியும். தேமல் மறைவதோடு, இமை முடி நன்கு வளரும்.

பெருஞ்சீரக டீ

<u>தேவையானவை:</u> டீத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> பெருஞ்சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கப் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து, டீத்தூளைப் போட்டு கொதிக்க விடவும். கொதிக்கும்போது, வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தையும் போட்டு, அதுவும் சேர்ந்து நன்கு கொதித்தபிறகு, இறக்கி வடிகட்டி, சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தவும்.

<u>பயன்:</u> எடை குறைப்பதற்கு அருமையான பானம் இது. மேலும், கை, கால்களில் தளர்வாகக் காணப்படும் தேவையற்ற சதையைக் குறைக்கவும் இந்த டீ உதவும்.

கடுகுக்கீரை தக்காளி தொக்கு

<u>தேவையானவை:</u> நாட்டு தக்காளி - 5, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> கடுகைக் கழுவி, கல் நீக்கிவிட்டு, 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு நீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டி முடிந்துவிடவும். இரு நாட்களில் நன்கு முளைத்து, சிறிய கீரை வெளியே வரும். இதுதான் கடுகுக் கீரை. அதன் பிறகு, தக்காளியைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தக்காளியைப் போட்டு, நன்கு வதக்கவும். தக்காளி பச்சை வாசனை போக வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து, நன்கு வெந்தபிறகு, முளைத்திருக்கும் கடுகுக் கீரையையும் போட்டுக் கிளறவும். சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் இறக்கவும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும் இந்தத் தொக்கு, வித்தியாசமான

சைட் டிஷ். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட ஏற்றது. இட்லி, தோசை, பிரெட், சப்பாத்தி என எல்லாவற்றுக்கும் ஈடு கொடுக்கும் தொக்கு.

பயன்: பாதங்களில் ஏற்படும் வெடிப்பைப் போக்கவல்லது கடுகுக்கீரை தொக்கு. அடிக்கடி செய்து சாப்பிட வேண்டும். (கடுகுக் கீரையை அரைத்து, அப்படியே பாதத்தில் பற்றுப் போட்டாலும் வெடிப்பு மறையும்).

கோடையை கொண்டாட... 30 வகை ஐஸ்கிரீம்!

இந்த இணைப்பிதழைக் கையில் எடுக்கும்போதே 'சில்'லென்றிருக்கிறதுதானே! இல்லையா பின்னே! உங்களுக்காகக் காத்திருப்பது 30 வகை ஐஸ்கிரீம் அல்லவா? சாதாரண நாட்களிலேயே ஐஸ்கிரீம் என்றால், அனைவருக்கும் ஒரு ஆசைதான். வியர்வை ஆறாக ஓடும் இந்த வெயில் காலத்தில், ஐஸ்கிரீமை விட வேறென்ன சுகம் வேண்டும்? அதுவும் நீங்களே வீட்டில் செய்த ஐஸ்கிரீம் என்னும்போது அதன் சுவை இரட்டிப்பாகிவிடுமே!

அந்த சந்தோஷ அனுபவத்தை நீங்கள் பெறுவதற்காகவே, உங்களுக்கு 30 வகை ஐஸ்கிரீம் செய்முறைகளை எளிமையாக சொல்லித் தருகிறார், சமையல்கலை நிபுணர் வசந்தா விஜயராகவன். சாதாரண குச்சி ஐஸ்கிரீம் முதல் நட்சத்திர ஹோட்டல் மெனுவான 'ஃபலூடா' வரை அனைத்து ஐஸ்கிரீம்களையும் அட்டகாசமாக வழங்கியிருக்கிறார். ஐஸ்கிரீம்களை செய்து வழங்கி, குடும்பத்தையே குளிரவையுங்கள்!

பொதுவான டிப்ஸ்

- ஐஸ்கிரீம் செய்வதற்கு 4 மணி நேரம் முன்பே, ஃப்ரீஸரை 'டீஃப்ராஸ்ட்' செய்ய வேண்டும்.
- ஹை கூலிங்-கில் வைக்க வேண்டும். அதன்பிறகுதான் ஐஸ்கிரீம் ஃப்ரீஸரில் வைக்க வேண்டும்.
- ஐஸ்கிரீம் செட் ஆவதற்கு முன் அடிக்கடி ஃப்ரிட்ஜை திறக்கக் கூடாது.
- ஐஸ்கிரீமின் மிருதுத்தன்மையே, கலவையை மீண்டும் மீண்டும் நன்கு 'பீட்' செய்வதில்தான் உள்ளது. முட்டை அடிக்கும் கருவி அல்லது மரக்கரண்டியைப் பயன்படுத்தலாம்.
- ஃப்ரீஸருக்குள் ஐஸ்கிரீம் கலவையை ஊற்றி வைப்பதற்கு, மூடிபோட்ட அலுமினியப் பாத்திரத்தை (பெரிய டிபன் பாக்ஸ் அளவில்) உபயோகியுங்கள். அதை ஒரு பிளாஸ்டிக் கவருக்குள் வைத்து, இறுக்கமாக மூடிய பின் தான் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவேண்டும்.
- ஐஸ்கிரீம் செய்வதென்றால் முதல் நாள் இரவே செய்துவிடுங்கள். மறுநாள் காலையில் நன்றாக செட்டாகி இருக்கும். ஏனென்றால், ஐஸ்கிரீமை உள்ளே வைத்துவிட்டால், 6 மணி நேரத்துக்காவது ஃப்ரிட்ஜைத் திறக்காமல் இருந்தால்தான், கடையில் வாங்கும் ஐஸ்கிரீம் போல 'க்ரீமி'யாக இருக்கும்.
- கிரீம் செய்வதற்கு: ஒரு லிட்டர் பாலை நன்கு காய்ச்சவும். அப்பொழுது மேலே படியும் ஏடை எடுத்து சேர்த்துக்கொண்டே வரவும். கடைசியில் இதை மிக்ஸியில் வெண்ணெய் எடுக்கும் பட்டனை (விப்பர்) உபயோகித்து ஒரு சுற்று சுற்றி எடுக்கவும். இதுதான் கிரீம். வீட்டில் செய்ய முடியாதவர்கள், கிரீமை கடைகளில் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.
- பேக்கரி மற்றும் டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் ஜெல்லி கிடைக்கும். வீட்டிலேயும் ஜெலட்டின் பவுடரை உபயோகித்து ஜெல்லி செய்யலாம். செய்முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது.

பிஸ்தா ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பால் - 3 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், கார்ன்ஃப்ளார் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன், யெல்லோ + க்ரீன் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, க்ரீம் - ஒரு கப் (செய்முறை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது), பிஸ்தா பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பிஸ்தா பருப்பை பொடியாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, காய்ச்சவும். 5 நிமிடம் கழித்து கார்ன்ஃப்ளாரை சிறிதளவு தண்ணீரில் கரைத்து கொதிக்கும் பாலில் சேர்த்து, கெட்டியாகும் வரை கொதிக்கவிடவும். சர்க்கரையையும் சேர்த்து கரையும் வரை கொதிக்கவிட்டு, அடுப்பில் வைத்து இறக்கி நன்றாக ஆறவிடவும். எசன்ஸூம் கலரும் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவையை, முட்டை அடிக்கும் கருவியால் நன்றாக அடித்து (பீட் செய்து), க்ரீமை சேர்க்கவும். பிறகு இந்தக் கலவையை ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து, வெளியே எடுத்து மறுபடியும் 'பீட்' செய்யவும். உடைத்த பிஸ்தா பருப்புகளை சேர்க்கவும். ஐஸ் ட்ரேயில் கொட்டி, பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் நன்றாக மூடி, ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

வெல்கம் டிரிங்க்

தேவையானவை: ஏதேனும் பழச்சாறு - ஒரு கப், எல்லா பழமும் கலந்த துண்டுகள் - ஒரு கப்.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். குளிர்ந்ததும் குடிக்க வேண்டியதுதான்.

ஃப்ரூட் ஃபலூடா

தேவையானவை: சேமியா - ஒரு கைப்பிடி, ஏதாவது ஒரு பழச்சாறு (ஆரஞ்சு, திராட்சை, அன்னாசி அல்லது மாம்பழம்) - கால் கப், ஜெல்லி - ஒரு சிறிய பாக்கெட், மாம்பழம் - 2, சப்ஜா விதை (நாட்டு மருந்துக் கடை அல்லது சர்பத் கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் (வெனிலா அல்லது மாம்பழ ஃப்ளேவர்) - ஒரு கப்.

செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் சேமியாவைப் போடவும். அது வெந்தவுடன் வடியவிட்டு, தண்ணீர் குழாயின் அடியில் பிடித்து, குளிர்ந்த நீரில் அலசவும். 10 நிமிடம் ஆறவிடவும். மாம்பழங்களை துண்டுகளாக்கி, அத் துண்டுகளையும் ஜெல்லியையும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருக்கவும். ஃபலூடா தயாரிப்பதற்கு அரை மணி நேரத்துக்கு முன்னதாக, ‘சப்ஜா’ விதையை ஊற வைக்கவும்.

உயரமான கிளாஸில், முதலில் சேமியாவை ஏதாவது ஒரு பழத்துடன் போடவும். அடுத்தது ஜெல்லி துண்டுகளைப் போடவும். இதன்மேல், ஒரு டீஸ்பூன் ஊறிய சப்ஜா விதைகளைப் போடவும். பிறகு கொஞ்சம் பழத்துண்டுகள், அப்புறம் ஒரு பெரிய கரண்டி ஐஸ்கிரீம் வைத்துப் பரிமாறவும். அமர்க்களமான இந்த ஃபலூடா, அரை நிமிடத்தில் காணாமல் போய்விடும்!

பைனாப்பிள் புட்டிங்

தேவையானவை: பழுத்த அன்னாசிப்பழம் - 1, சர்க்கரை - தேவையான அளவு (பழத்துண்டுகள் ஒரு கப் என்றால் சர்க்கரை ஒரு கப்), பால் - 2 கப், சர்க்கரை குறைவாக உள்ள ஏதாவது ஒரு பிஸ்கெட் - 10 முதல் 15, முந்திரி துண்டுகள் - கால் கப், வெண்ணெய் - 50 கிராம்.

செய்முறை: அன்னாசிப் பழத்தை தோல் சீவி, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிஸ்கெட்டை பொடியாக உடைக்கவும். ஒரு கடாயில் அன்னாசிப் பழத்துண்டுகளுடன் சர்க்கரையையும் சேர்த்து எடுத்துக்கொண்டு கிளறவும். சர்க்கரை இளகி, பழத்துண்டுகளுடன் சேர்த்து கொதிக்க ஆரம்பிக்கும். நீர்ச்சத்து வற்றி, பழத்துண்டுகள் வதங்கியதும், அடுப்பை அணைத்து நன்றாக ஆறவிடவும். வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் பாலையும் வெண்ணெயையும் போட்டு 10 நிமிடம் நன்றாக 'பீட்' செய்யவும். பிறகு, உடைத்த பிஸ்கெட் பொடியையும் முந்திரி துண்டுகளையும் சேர்க்கவும். ஆறின அன்னாசி துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் 1 அல்லது 2 மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். நன்றாக செட் ஆனவுடன் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

டேட்ஸ் புட்டிங்

தேவையானவை: பேரீச்சம்பழம் (விதை நீக்கியது) - ஒரு கப், பால் - அரை கப், சர்க்கரை - கால் கப், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சமையல் சோடா - முக்கால் டீஸ்பூன், மைதா - ஒரு கப், பேக்கிங் பவுடர் - முக்கால் டீஸ்பூன், 'திக்'கான காஃபி டிகாக்ஷன் - அரை கப்.

செய்முறை: மைதாவையும் பேக்கிங் பவுடரையும் தவிர்த்து, மற்றவை எல்லாவற்றையும் ஒரு கடாயில் போட்டு கொதிக்கவிடவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதிக்க ஆரம்பித்த உடனேயே, அடுப்பை அணைத்துவிடவும். மைதாவையும் பேக்கிங் பவுடரையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் நெய் தடவி அந்தக் கலவையை போட்டு, அலுமினியம் ஃபாயிலால் மூடி குக்கரில் வைத்து, 'வெயிட்' போடாமல் வேகவிடவும். ஒரு மணி நேரம் மிதமான தீயில் வெந்தபிறகு, குக்கரை இறக்கி ஆறவிட்டு, புட்டிங்கை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து 'சில்'லென்று சாப்பிடவும்.

ஃப்ரூட் ஜெல்லி

தேவையானவை: சர்க்கரை - இரண்டரை கப், ஜெலட்டின் - 50 கிராம், ஏதாவது ஒரு ஃபுட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, ஃப்ரூட் எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன். (எந்த கலர் உபயோகிக்கிறோமோ அதே எசன்ஸ் தேவை. உ-ம்: ஆரஞ்சு கலருக்கு ஆரஞ்சு எசன்ஸ்).

செய்முறை: ஒரு கடாயில் ஒரு கப் தண்ணீரில் ஜெலட்டினைப் போட்டு, 10 நிமிடம் ஊறவைக்கவும். மற்றொரு பாத்திரத்தில் சர்க்கரையைப் போட்டு அது மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு, பிசுக்குப் பதம் வரும்வரை வைக்கவும். கலரையும் எசன்ஸையும் சேர்க்கவும். ஊறிய ஜெலட்டினை அடுப்பில் வைத்து கிளறவும். நுரை வரும்வரை கரண்டியால் கிளறவும். சர்க்கரைப் பாகு ஒரு அடுப்பிலும் ஜெலட்டினை மற்றொரு அடுப்பிலுமாக இருக்கட்டும். நன்றாக நுரைத்தவுடன் சர்க்கரைப் பாகை இதில் ஊற்றவும். சட்டென்று நுரைத்து கண்ணாடி மாதிரி வரும்போது கீழே இறக்கி, அலுமினிய ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவேண்டும். 4 அல்லது 5 மணி நேரம் கழித்து நன்றாக செட்டாகி இருக்கும். இதை ஒரு கத்தியில் ஓரமாக கீறிக்கொண்டே வந்தால் முழுவதுமாக தோசை மாதிரி வந்துவிடும். இதை விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டிக் கொள்ளலாம். சிறு மோல்டுகளில் செய்து கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்.

ஜெல்லி புட்டிங்

தேவையானவை: ஜெல்லி - ஒரு கப், சுண்டக் காய்ச்சின பால் - அரை கப் (கண்டென்ஸ்டு மில்க்-ம் உபயோகிக்கலாம்), பிஸ்கெட் தூள் - அரை கப்.

செய்முறை: மேலே கொடுத்துள்ள எல்லா பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் நன்றாக கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் 1 முதல் 2 மணி நேரம் வைக்கவும். நன்றாக செட் ஆனதும் எடுத்து, 'சில்'லென்று பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட் ஸாலட்

தேவையானவை: மாம்பழம், ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு, பைனாப்பிள் (எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கியது) - 2 கப், மாதுளை முத்துக்கள் - கால் கப், முந்திரி, பாதாம் துண்டுகள் - கால் கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - அரை டின்.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, ஒன்றாகக் கலக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் 2 மணி நேரம் வைத்து பிறகு எடுத்து சாப்பிடலாம்.

ஹம்ப்டி டம்ப்டி

தேவையானவை: டூட்டி ஃப்ரூட்டி - ஒரு கப், ஜெல்லி - அரை கப், கலவையான பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா துண்டுகள் - கால் கப், தேன் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தேன் தவிர எல்லா பொருட்களையும் ஒரு பவுலில் நன்றாகக் கலந்து, மேலே தேனை ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்ததும் பரிமாறவும்.

ஐஸ்கிரீம் சாண்ட்விச்

தேவையானவை: பிரெட் ஸ்லைஸ் - 4 முதல் 6 வரை, ஏதாவது இரு ஃப்ளேவர்களில் ஐஸ்கிரீம் - தலா ஒரு கப், முந்திரி, பாதாம் துண்டுகள் (பொடியாக ஒடித்தது) - சிறிதளவு.

செய்முறை: இரண்டு ஸ்லைஸ் பிரெட்களுக்கு நடுவில் ஏதாவது ஒரு ஐஸ்கிரீமைத் தடவவும். வேறு ஒரு ஐஸ்கிரீமை ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து அடுத்த இரு ஸ்லைஸ்களில் தடவி, ஒடித்த பருப்புகளை மேலே தூவி, ஃப்ரிட்ஜில் சிறிது நேரம் வைத்தெடுத்து, சில்லென்று சாப்பிடுங்கள்.

பிரவுனி பிளாஸ்ட்

தேவையானவை: பிளெயின் கேக் - 1, வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சாக்லெட் சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: சாக் லெட்டை உடைத்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, அடுப்பில் சிறிது நேரம் வைத்தால், அது உருகி வரும். இதுதான் 'சாக்லெட் சாஸ்'. சதுரமான ஒரு கண்ணாடிக் கிண்ணத்தில் முதலில் ஒரு துண்டு கேக்கை வைக்கவும். இதன் மேல் 2 டேபிள்ஸ்பூன் ஐஸ்கிரீமை தடவவும். பிறகு, அதில் உடைத்த பருப்புகளை தூவவும். இதன் மேல் சாக்லெட் சாஸை ஊற்றவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்து, குளிர்ந்ததும் பரிமாறவும். விருந்தினர்கள் வந்தால் உடனே செய்து கொடுத்து அசத்தலாம்.

வெனிலா ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பால் (ஃபுல் க்ரீம் மில்க்) - ஒரு லிட்டர், கார்ன்ஃப்ளார் - இரண்டரை டீஸ்பூன், ஜெலட்டின் - ஒரு டீஸ்பூன் (ஜெல்லி செய்வதற்கு தேவையான இப் பொருள் கடைகளில் கிடைக்கும்), சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - ஒரு கப், வெனிலா எசன்ஸ் - ஒரு

டீஸ்பூன், ஆறிய பால் - கால் கப்.

செய்முறை: பாலை ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து மிதமான தீயில் கொதிக்கவிடவும். 20 நிமிடம் கழித்து, சர்க்கரை சேர்க்கவும். கால் கப் ஆறிய பாலில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து, அதை கொதிக்கும் பாலில் ஊற்றவும். 4 முதல் 5 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கவிடவும். நடுநடுவே கிளறிவிடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவைக்கவும். ஜெலட்டினை சிறிய பானில் போட்டு, 3 டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் விடவும். 5 நிமிடம் ஊறட்டும். மிதமான தீயில் கரையும் வரை சூடுசெய்யவும் (ஆனால் கொதிக்கவிட வேண்டாம்).

கொதிக்கவைத்த பால் சிறிதளவு ஆறினபிறகு, இந்த ஜெலட்டின் மிக்ஸரை அதோடு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். அலுமினிய ட்ரேயில் ஊற்றி, பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். நன்கு செட்டாகும் வரை வைக்கவும். மிகவும் இறுகும் வரை விட்டுவிடாமல், செட்டானதும் வெளியில் எடுத்து, மீண்டும் நன்றாக ‘பீட்’ செய்யவும். கிரீமையும் எசன்ஸையும் அதில் விட்டு, மேலும் நன்றாக மிருதுவாக (க்ரீமியாக) ஆகும்வரை ‘பீட்’ செய்யவும். மறுபடியும் ஃப்ரீஸரில் உறையும் வரை வைத்து, கிண்ணங்களில் எடுத்து பரிமாறவும்.

மேங்கோ ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பால் - ஒரு லிட்டர், கார்ன்ஃப்ளார் - இரண்டரை டீஸ்பூன், ஜெலட்டின் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஃப்ரெஷ் கிரீம் - ஒரு கப், மேங்கோ எசன்ஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆறிய பால் - கால் கப், மாம்பழக் கூழ் - ஒரு கப், பொடித்த சர்க்கரை - கால் கப்.

செய்முறை: பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடவும். நடுநடுவே கலக்கிவிடவும். 15 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். கார்ன்ஃப்ளாரை, ஆறிய பாலில் கரைத்து தனியே வைக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து, கார்ன்ஃப்ளார் கரைசலையும் சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். பாலை கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்து பாலை இறக்கவும். ஜெலட்டினை ஒரு கடாயில் போட்டு, 3 டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து, 5 நிமிடம் ஊறவைத்து, மிதமான தீயில் அடுப்பில் வைக்கவும். (கவனிக்கவும்: கொதிக்க விட வேண்டாம்). ஜெலட்டின் கரைந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கொதித்து இறக்கிய பாலில் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

கலவை ஆறியதும், ஐஸ் ட்ரேயில் கொட்டி, பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி ஃப்ரீஸரில் செட்டாகும் வரை வைக்கவும்.

பிறகு ஃப்ரீஸரிலிருந்து எடுத்து, நன்றாக மிருதுவான கிரீமியாகும் வரை 'பீட்' செய்யவும். இப்போது மாம்பழக் கூழ், பொடித்த சர்க்கரை, கிரீம், எசன்ஸ் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நன்றாக 'பீட்' செயய்வும். இதை பால் கலவையில் கலந்து, ட்ரேயில் ஊற்றி பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி ஃப்ரீஸரில் செட் ஆகும் வரை வைக்கவும். அருமையான மேங்கோ ஐஸ்கிரீம் ரெடி.

தர்பூசணி ஐஸ்கிரீம்

<u>தேவையானவை:</u> தர்பூசணி பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - ஒரு டின்.

<u>செய்முறை:</u> கண்டென்ஸ்டு மில்க்கை ஐஸ் ட்ரேயில் ஊற்றி, ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். செட் ஆனவுடன் (மிகவும் இறுகவேண்டாம்) எடுத்து, நன்றாக 'பீட்' செய்யவும். இப்போது தர்பூசணி துண்டுகளை (அதன் நீரை வடிகட்டி), அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து, மீண்டும் ட்ரேயில் ஊற்றி பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி, ஃப்ரீஸரில் வைத்து, நன்கு செட் ஆகி, ஐஸ்கிரீம் பதம் வந்ததும் எடுத்து சாப்பிட வேண்டியதுதான். தர்பூசணி சீஸனில் விருந்துகளுக்கு செய்து அசத்தலாமே!

கோல்டு காபி வித் சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: காய்ச்சிய கெட்டியான பால் - ஒரு கப், ‘திக்’கான காபி டிகாக்ஷன் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - தேவையான அளவு, சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம் அல்லது வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: திக்கான பாலுடன், திக்கான காபி டிகாக்ஷன் கலந்து, சர்க்கரை சேர்த்து ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். நன்றாக ‘ஜில்’ என்று ஆனதும் வெளியே எடுத்து, அதன் மேலே 2 டேபிள்ஸ்பூன் சாக்லேட் ஐஸ்கிரீம் அல்லது வெனிலா ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்! அப்புறம் வெறும் காபியே சாப்பிட மாட்டீர்கள்!

புரோட்டீன் பிளாஸ்ட்

தேவையானவை: ஏதாவது இரு ஃப்ளேவர்களில் ஐஸ்கிரீம் (வெனிலா, பிஸ்தா) - தலா ஒரு கப், பழத் துண்டுகள் (எல்லாம் கலந்த கலவை) - ஒரு கப், செர்ரி, பேரீச்சை, திராட்சை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: ஒரு கப்பில் இருவித ஐஸ்கிரீம்களிலில் இருந்தும் தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்துக்கொள்ளவும். இதன் மேல் பழத்துண்டுகள், உலர் பழங்கள் ஆகியவற்றால் அலங்கரித்து ஃப்ரிட்ஜில் சிறிது நேரம் வைத்து, பின் பரிமாறவும்.

நட்டி புரஃபசர்

தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - ஒரு கப், காட்பரீஸ் சாக்லேட் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கேட்பரீஸ் சாக்லேட் சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா பருப்பு துண்டுகள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு கப்பில் வெனிலா ஐஸ்கிரீமை போட்டு, அதன்மேல் சாக்லேட் துருவலைத் தூவவும். பிறகு, உடைத்த பருப்புகளை தூவி, சாக்லேட் சாஸ் 2 டேபிள்ஸ்பூனை ஊற்றவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து எடுத்து சாப்பிடவும்.

பொடடோ அல்வா வித் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: தோல்சீவி துருவிய உருளைக்கிழங்கு - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி துண்டுகள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ

- சிறிது, அவல் - அரை கப், கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை, பால் - ஒரு கப், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவலை பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஒரு கடாயில் 2 டேபிள்ஸ்பூன் நெய் விட்டு, அதில் முந்திரி துண்டுகளை வறுத்து எடுத்துவைக்கவும். அதே நெய்யில், உருளைக்கிழங்கு துருவலை போட்டு நன்கு வதக்கவும். கிழங்கு நன்றாக மசிந்ததும் சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்க்கரை கரைந்து, நன்றாகக் கொதித்து கெட்டியான கலவையானதும், கேசரி கலர், குங்குமப்பூ, ஏலப்பொடி சேர்த்து, மேலும் சிறிது நேரம் கிளறவும். இப்போது ஊறிய அவலை கொட்டி, சிறிது நேரம் கிளறவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது நெய் சேர்க்கலாம். வறுத்த முந்திரி துண்டுகளை சேர்த்தால் அருமையான உருளைக்கிழங்கு அல்வா தயார். இதை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, 'சில்'லென்று ஆனதும், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து சாப்பிட்டால்.... சுவையோ சுவை!

கேரட் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: துருவிய கேரட் - ஒரு கப், ஃபுட் கலர் (மஞ்சள்) - ஒரு சிட்டிகை, எசன்ஸ் சேர்க்காத சாதா ஐஸ்கிரீம் - ஒரு கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - கால் கப், உடைத்த முந்திரி துண்டுகள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அடுப்பில் ஒரு கடாயில் பாலை ஊற்றி, துருவிய கேரட்டை சேர்த்து வேகவிடவும். கேரட் நன்றாக வெந்ததும் சர்க்கரை சேர்க்கவும். கலர் பவுடர் சேர்க்கவும். இக்கலவை நன்றாகக் கொதித்து கெட்டியானதும் அடுப்பை அணைத்துவிடவும். கலவை ஆறியதும் சாதா ஐஸ்கிரீமை இதில் சேர்த்து, நன்றாக 'பீட்' செய்து ஃப்ரீஸரில் சிறிது நேரம் வைத்து எடுத்து, முந்திரி துண்டுகள் சேர்த்து சாப்பிடவும். பிரமாதமாக இருப்பதுடன், குழந்தைகளுக்கு சத்தோ சத்து!

ஆப்பிள் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: ஆப்பிள் - 2, பால் - ஒரு லிட்டர், வெண்ணெய் - 50 கிராம், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு கப், ஃபுட் கலர் (க்ரீன்) - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: ஆப்பிளை தோல்சீவி துருவி சிறிது பால் விட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வெனிலா ஐஸ்கிரீம் செய்வது போல ஐஸ்கிரீம் தயாரித்து, அதில் வேகவைத்த ஆப்பிள், கலர் பவுடர் சேர்த்து, நன்றாக 'பீட்' செய்து, ட்ரேயில் கொட்டி, பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் நன்றாக மூடி, ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். நன்கு செட் ஆனதும் பரிமாறவும். வித்தியாசமான ஐஸ்கிரீம் இது.

பனானா கஸ்டர்டு

தேவையானவை: பழுத்த வாழைப்பழம் - 2, கஸ்டர்டு பவுடர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பால் - முக்கால் கப், சர்க்கரை - கால் கப், வெனிலா எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா - தலா ஒரு டீஸ்பூன், உலர் திராட்சை - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு பாத் திரத்தில் வாழைப்பழத்தை துண்டுகளாக நறுக்கிப் போடவும். சிறிது பாலில் சர்க்கரையையும் கஸ்டர்டு பவுடரையும் கரைத்துக் கொள்ளவும். மீதி பாலை அடுப்பில் அடுப்பில்

வைத்து 10 நிமிடம் மிதமான தீயில் காய்ச்சவும். இப்போது கஸ்டர்டு பவுடர் கரைசலை கொதிக்கும் பாலில் ஊற்றி கிளறவும். கொஞ்சம் கெட்டி யானதும், வாழைப்பழத் துண்டுகளை போடவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, எசன்ஸைச் சேர்த்து, பருப்புத் துண்டுகளால் அலங்கரித்து, 'சில்'லென்று பரிமாறவும்.

கிரேப்ஸ் பார்

தேவையானவை: திராட்சை ஜூஸ் - 2 கப்.

செய்முறை: திராட்சை ஜூஸை, குல்ஃபி அச்சுகளில் கொட்டி, ஃப்ரீஸரில் வைத்து, செட் ஆக விடவும். நன்கு செட் ஆனதும் எடுத்து குழந்தைகளுக்கு கொடுங்கள். குஷி பிய்த்துக்கொண்டு போகும். குறிப்பு: வீட்டில் ஜூஸ் செய்ய முடியாதவர்கள், கடையில் விற்கும் திராட்சை ஸ்குவாஷ் பாட்டில் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். மேங்கோ, பைனாப்பிள் போன்ற ஜூஸ்களிலும் இந்த குச்சி ஐஸ் செய்யலாம்.

பாதாம் பிஸ்தா குல்ஃபி

தேவையானவை: 'திக்'கான கிரீம் - ஒரு கப், பால் - ஒரு லிட்டர், பிரெட் ஸ்லைஸ் - 2, சர்க்கரை - ஒரு கப், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா (எல்லாம் சேர்த்து உடைத்தது) - கால் கப்.

செய்முறை: பாலை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடவும். பால் நன்றாகக் கொதித்து பாதியாகக் குறைந்ததும், சர்க்கரை சேர்த்து, மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். நன்றாக ஆறவிடவும். மற்ற எல்லா பொருட்களையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் லேசாக அடித்துக்கொள்ளவும். சிறிய பானை வடிவிலான குல்ஃபி அச்சுகளில் ஊற்றி, ஃப்ரீஸரில் முதல் நாளிரவே வைத்துவிடவும். மறுநாள் நன்றாக செட் ஆகி, சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும்.

கோகனட் கோவா ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பால் - முக்கால் லிட்டர், கோவா - 25 கிராம், ஃப்ரெஷ் கிரீம் - அரை கப், தேங்காய் பவுடர் (கொப்பரையை துருவி பொடி செய்யவும்) - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - கால் டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், ஆறிய பால் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலப்பொடி - கால் டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 5 இதழ், இன்ஸ்டன்ட் காபி பொடி - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொண்டு, மிதமான தீயில் காய்ச்சவும். கார்ன்ஃப்ளாரை, ஆறிய பாலில் கரைத்துக்கொள்ளவும். நடுநடுவே கிளறிவிடவும். சிறிது கெட்டியானதும், சர்க்கரை, கார்ன்ஃப்ளார் கரைசலைச் சேர்க்கவும். தொடர்ந்து கிளறவும். பிறகு கோவா சேர்த்துக் கிளறவும். கரண்டியின் பின்புறம் நன்றாகப் படியும்போது இறக்கி நன்கு ஆறவிடவும். ஐஸ்கிரீம் ட்ரேயில் ஊற்றி, மேலே பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் மூடி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். கெட்டியாக ‘செட்’ ஆவதற்கு முன் (அதாவது 2 மணி நேரத்துக்கு பிறகு), வெளியே எடுத்து மரக்கரண்டியால் நன்கு ‘பீட்’ செய்யவும். நீர்த்துப் போய்விடாமல் கவனித்துக்கொள்ளவும். மீண்டும் ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து மற்றுபடியும் வெளியே எடுத்து ‘பீட்’ செய்யவும்.

பிறகு இத்துடன் தேங்காய் பவுடர், நன்றாக பீட் செய்த கிரீம் ஆகியவற்றை கலந்து ‘பீட்’ செய்யவும். ஐஸ்கிரீம் ட்ரேயில் ஊற்றி முன்பு போல பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். நன்றாக செட் ஆனதும் மேலே இன்ஸ்டன்ட் காபி பொடியை லேசாகத் தூவிப் பரிமாறவும். குறிப்பு: கடைகளில் தேங்காய் பவுடர் கிடைக்கும். இல்லையெனில் கொப்பரையைத் துருவி, மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

ஃப்ரூட்டி ஸ்ரீகண்ட்

தேவையானவை: புளிப்பில்லாத தயிர் - 2 கப், சர்க்கரை பொடி - இனிப்புக்கு தகுந்தபடி, பழத்துண்டுகள் - அரை கப்.

செய்முறை: தயிரை ஒரு மெல்லிய மஸ்லின் துணியில் கொட்டி, மூட்டையாகக் கட்டி முதல் நாள் இரவு தொங்கவிடவும். மறுநாள் இதிலுள்ள நீர் நன்றாக வடிந்து, கெட்டியான கலவை கிடைக்கும். இதை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேவையான சர்க்கரை பொடி சேர்த்து, நன்றாக 'பீட்' செய்து விருப்பமான பழத்துண்டுகள் சேர்த்து, ஃப்ரிட்ஜில் 2 மணி நேரம் வைத்து, பிறகு எடுத்து பரிமாறவும். அட்டகாசமாக இருக்கும் இந்த 'ஃப்ரூட்டி ஸ்ரீகண்ட்'.

குல்ஃபி டிலைட்

தேவையானவை: பாதாம் பருப்பு - ஒரு கப், பிரெட் ஸ்லைஸ் - 3, பால் - அரை லிட்டர், குளுகோஸ் பவுடர் - அரை கப், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாதாம் பருப்பை வெந்நீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, தோலை நீக்கிவிட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பிரெட் ஸ்லைஸ்களின் ஓரத்தை எடுத்துவிட்டு, இதன் மேல் சிறிது பாலை தெளித்து அப்படியே அரை மணி நேரம் உஊறவிடவும். மீதி பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி காய்ச்சவும். குளுகோஸ் பவுடரை சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். ஊறின பிரெட்டை மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும். கொதிக்கும் பாலில் இந்த பிரெட் விழுது, பாதாம் விழுது, குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். 2 முதல் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு அடுப்பை அணைத்து, கலவையை

ஆறவிடவும். ஆறியதும் குல்ஃபி அச்சுகளில் கொட்டி ஒரு நாள் முழுவதும் ஃப்ரீஸரில் வைத்து எடுக்கவும். விருந்துகளைக் கலக்க, குல்ஃபி டிலைட் ரெடி!

தேங்காய்ப்பால் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: கெட்டியான தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், பால் - 4 கப், பால் பவுடர் - ஒரு கப், ஜெலட்டின் - அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலை அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடவும். 10 நிமிடம் கொதிக்கட்டும். சிறிது 'திக்'காக ஆகும் வரை கொதிகக்விடவும். பிறகு, தேங்காய்ப்பாலில் ஜெலட்டின், சர்க்கரை, கார்ன்ஃப்ளார் ஆகியவற்றை கரைத்து, கொதிக்கும் பாலில் சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவைக்கவும். நன்றாக ஆறவிடவும். வெண்ணெயையும் எசன்ஸூம் சேர்த்து நன்றாக 'பீட்' செய்யவும். இந்தக் கலவையை ஐஸ் ட்ரேயில் ஊற்றி, ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். நன்கு செட் ஆனதும், வெளியே எடுத்து மறுபடியும் 'பீட்' செய்து, மீண்டும் ட்ரேயில் போட்டு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டால் மூடி, ஃப்ரீஸரில் வைத்து செட் ஆனதும் எடுத்து, கிண்ணங்களில் வைத்துப் பரிமாறவும். ருசியில் அசத்தும் இந்த ஐஸ்கிரீம்.

தேங்காய்ப்பால் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: சப்போட்டா கூழ் - 3 கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் அல்லது சுண்டக் காய்ச்சிய பால் - ஒரு டின், சர்க்கரை - தேவைப்பட்டால் சிறிதளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் கண்டென்ஸ்டு மில்க் அல்லது சுண்டக் காய்ச்சின பாலை ஊற்றி சிறிது நேரம் ஃப்ரீஸரில் 10 நிமிடம் வைக்கவும். வெளியே எடுத்து நன்றாக ‘பீட்’ செய்யவும். சப்போட்டா பழக் கூழை சேர்த்து, மறுபடியும் நன்றாக ‘பீட்’ செய்யவும். ஐஸ்கிரீம் ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். செட் ஆகும் வரை அரைமணிக்கு ஒரு தரம் ஸ்பூனால் கலக்கிவிடவும். வெளியே எடுத்து மறுபடியும் ‘பீட்’ செய்து ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். நன்கு உறைந்து செட் ஆன பிறகு சாப்பிட்டால், ‘ஏ-ஒன்’ என்று கூறவைக்கும் இந்த சப்போட்டா ஐஸ்கிரீம்.

ரஷ்யன் ஃபேர்

தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - ஒரு கப், ஸ்டிராபெர்ரி ஜெல்லி - கால் கப், மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஜாம் பேஸ்ட் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மிக்ஸ்டு ஃப்ரூட் ஜாமை சிறிது நீர் விட்டு கரைத்து, இரண்டு கொதிவிட்டு இறக்கவும். இதுதான் ஜாம் சாஸ். ஒரு கப்பில் ஜெல்லியை போடவும். அதன்மேல் ஐஸ்கிரீமை போடவும். இதன்மேல் ஜாம் சாஸை ஊற்றி, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ‘சில்’லென்று சாப்பிடவும்.

தேங்காய்ப்பால் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பால் - அரை லிட்டர், கஸ்டர்ட் பவுடர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், சர்க்கரை - கால் கப்.

செய்முறை: பாலை அடுப்பில் வைத்து காய்ச்சவும். கஸ்டர்டு பவுடரை கரைத்துக்கொள்ளவும். பால் நன்றாகக் கொதிக்கும்போது பவுடர் கரைசலை அதில் விடவும். சர்க்கரை சேர்க்கவும். இந்தக் கலவை கஞ்சி மாதிரி ஆகும்போது கீழே இறக்கி ஆறவிடவும். பழத்துண்டுகளை சேர்க்கவும். கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து நன்றாக ‘சில்’லென்று ஆனதும் எடுத்து சாப்பிடலாம்.

ஜில் கூல்... 30 வகை ஐஸ்-டிஷ்!

சம்மர்!

இந்த சொல்லைக் கேட்டதுமே, கொளுத்தும் வெயிலும், புழுக்கமான இரவுகளும், வியர்வை கசகசக்கும் உடலும், நாவை வறட்டும் தாகமும் நினைவுக்கு வந்திருக்குமே!

அவற்றையெல்லாம் விரட்டும் அளவுக்கு, சம்மருக்கென்றே ஸ்பெஷலாக ஏதாவது உணவு வகைகளை சொல்லுங்களேன் என நம் வாசகிகள் கேட்டுக்கொண்டதன் விளைவு...

'ஜில்'லென்ற அயிட்டங்கள் பலவற்றுடன், ஆரோக்கியம் தரும் அயிட்டங்களையும் சேர்த்து 30 வகை ரெசிபிகளை வழங்கி இருக்கிறார், சமையல் கலைஞர் **வள்ளியம்மை பழனியப்பன்**.

வெள்ளரி, தர்பூசணி, கீர்ணி, நுங்கு போன்றவை எல்லாம், கோடைக்கெனவே இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் கொடை! அவற்றை வைத்து வித்தியாசமான... ஆனால், ருசியான ரெசிபிகளை வழங்கியிருக்கிறார் இவர். வீட்டிலேயே குறைந்த செலவில், சுகாதாரமான முறையில் ரசமலாய் முதல் ஃப்ரூட் சாலட் வித் ஐஸ்கிரீம் வரை சுவையான பல அயிட்டங்களை இனி நீங்கள் செய்து ஜமாயுங்கள்!

அப்புறம் சம்மராவது ஒன்றாவது? குடும்பத்தினரின் பாராட்டுக்களால் ஒரே ‘ஐஸ்’ மழைதான் உங்களுக்கு!

நுங்கு ரோஸ்மில்க்

தேவையானவை: இளம் நுங்குச் சுளைகள் - 3, சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், பால் - முக்கால் கப், சாரைப் பருப்பு அல்லது பிஸ்தா பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், நெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நுங்கின் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் நன்றாக அடித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்யை சூடு செய்து, சாரைப்பருப்பை வறுத்தெடுக்கவும். பாலைக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். பிறகு, காய்ச்சி, ஆறிய பாலில் சர்க்கரை, ரோஸ் சிரப், அரைத்த நுங்கு, வறுத்த பருப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து அருந்தினால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும். கோடைக்கு இதமாக நுங்கும் பாலும் சேர்ந்த அருமையான பானம் இது.

நுங்கு சர்பத்

தேவையானவை: இளம் நுங்குச் சுளைகள் - 4, நன்னாரி சிரப் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - அரை கப்.

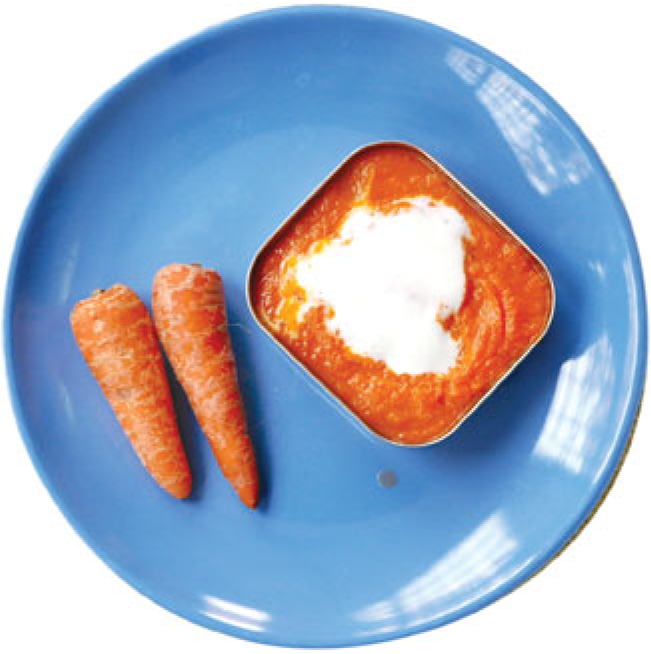
செய்முறை: இளசாக இருக்கும் நுங்குகளை தோல் உரித்து எடுக்கவும். மிக்ஸியில் நுங்கு, சர்க்கரை, நன்னாரி சிரப் மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டு, அதில் தண்ணீர் கலந்தால், நன்னாரி மணத்துடன் சூப்பர் சர்பத் ரெடி.

மாதுளை சப்போட்டா சாலட்

தேவையானவை: விதையில்லாத, சிவப்பு நிறமுடைய மாதுளை முத்துக்கள் - 2 கப், சப்போட்டா - 1, ஆப்பிள் - 2 துண்டுகள், தேன் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: சப்போட்டாவின் தோலை உரித்து மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். அத்துடன் சர்க்கரை கலக்கவும். பிறகு தேன், பொடியாக நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் மற்றும் மாதுளை முத்துக்களை அத்துடன் கலந்து பரிமாறவும். வித்தியாசமான இந்த சாலட், வெயில் நேரத்தில் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

கேரட் ஐஸ்கிரீம்



தேவையானவை: கேரட் - 4, பால் - 1 கப், சர்க்கரை - கால் கப், ஃபுட் கலர் பவுடர் (மஞ்சள்) - அரை சிட்டிகை, பிஸ்தா பருப்பு - 8, வெனிலா எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஆவியில் வேகவைத்து ஆறியதும் மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி (அடிப்பிடிக்காமல்) நன்கு சூடுவந்ததும் அதில் பாலையும் சேர்த்து கலக்கவும். ஆறியதும் வெனிலா எசன்ஸ், ஃபுட் கலர் சேர்த்து கலக்கி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும்.

அரை மணி நேரம் கழித்து எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டு, ஒரு சுற்று சுற்றி அதில் ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த பிஸ்தா பருப்பையும் சேர்த்து கப்புகளில் ஊற்றி மீண்டும் ஃப்ரீஸரில் வைத்து ஐஸ்கிரீம் ஆனதும் எடுத்து பரிமாறலாம். குழந்தைகளைப் குஷிப்படுத்தும் இந்த ஆரஞ்சு கலர் ஐஸ்கிரீம்.

ஃப்ரூட் பன்னீர் ஜூஸ்

தேவையானவை: ஆப்பிள் - 1, கேரட் - 1, சர்க்கரை - 5 டீஸ்பூன், பன்னீர் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டையும் ஆப்பிளையும் தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிறகு, சர்க்கரையுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக அடித்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வடிகட்டவும். அத்துடன் பன்னீரையும் சேர்த்து கலந்து அருந்தவும். கமகமக்கும் பன்னீர் மணத்துடன் புத்துணர்ச்சி தரும் பழரசம் இது.

ஹாட் அண்ட் ஸ்வீட் சாலட்

தேவையானவை: கேரட் - 1, நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் _ கால் கப், கொய்யாப்பழத் துண்டுகள் - கால் கப், வெள்ளரிக்காய் - 1, அன்னாசிப்பழம் - 1 கீற்று, விதையில்லாத, பச்சை திராட்சை - 10, பப்பாளி - 1 கீற்று, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், தேன் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட், வெள்ளரி இரண்டையும் தோலை நீக்கி வில்லைகளாக்கவும். அன்னாசிப்பழம் மற்றும் பப்பாளியின் தோலை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்கவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து திராட்சையுடன் கலந்து, அதில் தேன், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும். இனிப்பும் காரமும் இருப்பதால், புதுச் சுவையுடன் ருசிக்கும் இந்த 'ஹாட் அண்ட் ஸ்வீட்' சாலட்.

புட்டு கேக்

தேவையானவை: பெரு அரிசி (புட்டரிசி) - 2 கப், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய் - கால் கப்.

செய்முறை: அரிசியைக் கழுவி அரை மணிநேரம் ஊறவைத்து, பின் நீரை வடித்துவிட்டு மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கி, சல்லடையில் சலித்து எடுக்கவும். வாணலியை சூடு செய்து மாவை நன்கு சூடு வர வறுத்துக் கொட்டி ஆறவைக்கவும். பின்னர் இந்த மாவில் சிறிது நீர் தெளித்து பிசறி, பெரிய கண் சல்லடையில் சலித்து இட்லிப்பாத்திரத்தில் ஆவியில் வைத்து வேகவைக்கவும். வெந்ததும் தட்டில் கொட்டி, ஆறியதும் சர்க்கரை, நெய் சேர்த்து கிளறவும்.

ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில், துருவிய தேங்காயை முதலில் சிறிது பரப்பி, அதன் மேல் புட்டை அழுத்தி நிரப்பி தலைகீழாக ஒரு தட்டில் கவிழ்த்தால், தேங்காய் கிரீடத்தோடு புட்டு கேக் ரெடி. கலர் தேங்காய் துருவல் என்றால், குழந்தைகளின் கண்ணைக் கவரும் வகையில் கலர் கலராக புட்டு கேக் செய்யலாம்.

ஐஸ்கிரீம் டிலைட்

தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் (சிறிய கப்) - 1, பாட்டில் சோடா - 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜூஸ் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

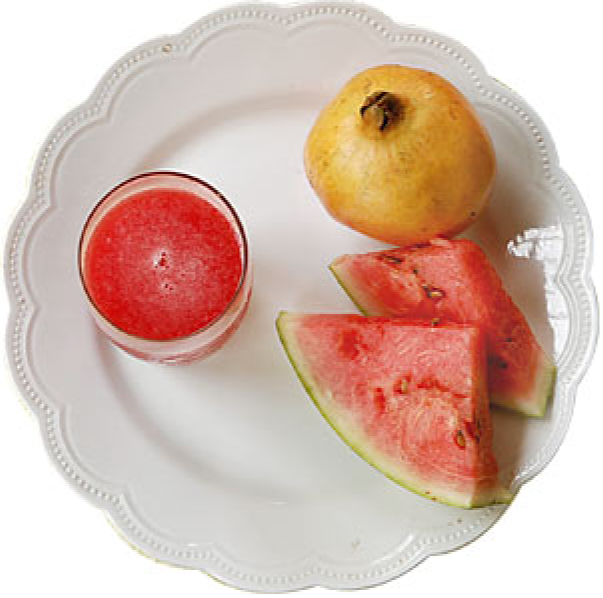
செய்முறை: ஆப்பிள் துண்டுகளுடன் ஐஸ்கிரீம், சோடா, ஆரஞ்சு ஜூஸ் ஆகியவற்றை ஒன்றாக கலந்து பரிமாறவும். குழந்தைகளுக்கும் விருந்துகளுக்கும் குதூகலம் தரும் அயிட்டம் இது.

ஃப்ரூட் சாலட் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் (சிறிய கப்) - 1, பப்பாளி - 1 துண்டு, ஆப்பிள் - 1 துண்டு, வாழைப்பழம் - ஒரு பாதி, தேன் - அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்களின் தோலை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஐஸ்கிரீமுடன் தேன், சர்க்கரை, பழத்துண்டுகள் சேர்த்து கலந்து உடனே பரிமாறவும். குளிர வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

தர்பூசணி மாதுளை ஜூஸ்



தேவையானவை: சிவப்பு நிறமுடைய விதையில்லாத மாதுளை முத்துக்கள் - அரை கப், தோல், விதை நீக்கிய தர்பூசணி துண்டுகள் - 1 கப், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி, ரோஸ் சிரப், சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

கீரை ராய்த்தா

தேவையானவை: ஏதாவது ஒரு கீரை - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, தண்டை நீக்கிவிட்டு பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கீறவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியதும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கலந்து இறக்கி ஆறியதும் தயிரைக் கலக்கவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் இந்தக் கீரை ராய்த்தா. எல்லாக் கீரை வகைகளிலும் செய்யலாம் என்றாலும் முளைக்கீரை, அரைக்கீரை என்றால் கூடுதல் சுவை தரும்.

புதினா நன்னாரி சர்பத்

தேவையானவை: நன்னாரி சர்பத் - கால் கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், புதினா இலை - 10.

செய்முறை: மேலே குறிப்பிட்ட அனைத்தையும் 1 கப் தண்ணீரில் சேர்த்துக் கலக்கவும். புதினா இலையை ஆய்ந்து கழுவி, பொடியாக நறுக்கி, சர்பத்தின் மேலே தூவி பறிமாறவும். புதினா மணத்துடன் புத்துணர்ச்சி தரும் இந்த நன்னாரி சர்பத். தேவை யென்றால் ஐஸ்கியூப்கள் சேர்க்கலாம்.

ஃப்ரூட் மிக்ஸர்

தேவையானவை: பப்பாளி - 1 துண்டு, வாழைப்பழம் - 1, அன்னாசிப் பழம் - பொடியாக நறுக்கியது 1 டேபிள்ஸ்பூன், தோல் நீக்கிய ஆப்பிள் - 1 துண்டு, பைனாப்பிள் எசன்ஸ் - கால் டீஸ்பூன், ஃபுட் கலர் (மஞ்சள்) - 1 துளி, சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பப்பாளி, வாழைப்பழம் இரண்டையும் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆப்பிள், அன்னாசி ஆகியவற்றை தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கி அதனுடன் கலக்கவும். பிறகு, சர்க்கரை, எசன்ஸ், ஃபுட் கலர் சேர்த்து, ஐஸ் கட்டிகளுடன் பரிமாறவும். வெயிலுக்கு இதமான ஜூஸ் இது.

தர்பூசணி மாதுளை ஜூஸ்

தேவையானவை: சிவப்பு நிறமுடைய விதையில்லாத மாதுளை முத்துக்கள் - அரை கப், தோல், விதை நீக்கிய தர்பூசணி துண்டுகள் - 1 கப், ரோஸ் சிரப் - 1 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பழங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டி, ரோஸ் சிரப், சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி குளிர வைத்து பரிமாறவும்.

கீரை ராய்த்தா

தேவையானவை: ஏதாவது ஒரு கீரை - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தயிர் - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, தண்டை நீக்கிவிட்டு பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாகக் கீறவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கீரை சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியதும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கலந்து இறக்கி ஆறியதும் தயிரைக் கலக்கவும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும் இந்தக் கீரை ராய்த்தா. எல்லாக் கீரை வகைகளிலும் செய்யலாம் என்றாலும் முளைக்கீரை, அரைக்கீரை என்றால் கூடுதல் சுவை தரும்.

கேஷ்யூ ஹனி டேட்ஸ்

தேவையானவை: விதையுள்ள பேரீச்சம்பழம் - 10, முழு முந்திரிப்பருப்பு - 10, சர்க்கரை - கால் கப், தேன் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேரீச்சம்பழத்தை ஒரு புறம் மட்டும் கீறி விதையை நீக்கிவிட்டு, அதனுள் முழு முந்திரிப்பருப்பை வைத்து மூடவும். (பழம் இரண்டு துண்டுகளாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்). சர்க்கரை மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி, அதில் பேரீச்சம்பழங்களை ஊறவிடவும். அரை மணிநேரம் கழித்து அவற்றை பாகில் இருந்து எடுத்து வைக்கவும். பிறகு தேனை மேலாக விட்டு, பறிமாறவும். உடனே சாப்பிடுவதாக இருந்தால் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய்ப்பூவை வதக்கி அத்துடன் சேர்த்து கிளறலாம். சுவை தூக்கலாக இருக்கும்.

தேங்காய்ப்பால் கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: துருவிய தேங்காய் - 3 கப், பச்சரிசி - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சரிசியை ஊறவைத்து நன்றாக ஆட்டவும். பின் வாணலியில் எண்ணெயை சுட வைத்து, மாவை அதில் ஊற்றி நன்கு சூடு வந்து கெட்டியாகும் வரை கிளறி இறக்கி, ஆறியதும் சிறிய, நீள வடிவமுள்ள உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்தெடுக்கவும்.

தேங்காயை மிக்ஸியில் அரைத்து கெட்டியாகப் பால் எடுக்கவும். பால் 2 கப் அளவு இருக்கவேண்டும். அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்து, அடுப்பில் வைக்கவும். வேகவைத்த கொழுக்கட்டைகளை, சர்க்கரை கலந்த தேங்காய்ப்பாலில், வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் கிளறி,

சிறிது கெட்டியானதும் இறக்கவும். ஏலக்காய் பொடித்து தூவி பரிமாறவும். அருமையான மாலை நேர சிற்றுண்டி இது.

தயிர் சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், தயிர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - அரை கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன், துருவிய கேரட் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 5, உலர் திராட்சை - 10, துருவிய இஞ்சி - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை தண்ணீர் சேர்த்து முக்கால் பதமாக வேகவைத்தெடுக்கவும். பின் நீரை வடித்துவிட்டு, குளிர்ந்த நீரில் 2 அல்லது 3 முறை அலசி நீரை நன்றாக வடித்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து முந்திரி, உலர்திராட்சை இரண்டையும் சிவக்க வறுத்தெடுத்த பிறகு, அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து அதில் துருவிய இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி சேமியாவில் சேர்க்கவும். தயிரைக் கடைந்து, பால், உப்பு ஆகியவற்றையும் சேமியாவில் கலந்து கிளறி பின் மல்லித்தழை, துருவிய காரட், முந்திரி, உலர்திராட்சை கொண்டு அலங்கரிக்கவும். இதை குளிரவைத்து வைத்து சாப்பிட்டால் இன்னும் சுவையாக இருக்கும். (சற்று கெட்டியாக இருந்தால் மேலும் சற்று புளிப்பில்லாத தயிரைக் கடைந்துவிட்டு அதில் சேர்த்து பரிமாறலாம்).

வெஜிடபிள் மோர்

தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 1, சிறிது கெட்டி மோர் - 1 டம்ளர், உப்பு - தேவையான அளவு, நறுக்கிய மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மாங்காய் துண்டுகள் - 1 டீஸ்பூன், துருவிய இஞ்சி - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரிக்காயின் தோலை நீக்கி மிக்ஸியில் அரைத்தெடுக்கவும். பிறகு, மோரில் உப்பு, நறுக்கிய மல்லித்தழை, துருவிய இஞ்சி, அரைத்த வெள்ளரி சேர்த்து கலந்து பறிமாறவும். இது

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். இப்போது வெள்ளரி சீஸன் என்பதால், அடிக்கடி இதனை செய்து, வீட்டில் அனைவரும் பருகலாம்.

ஜாம் மில்க் ஷேக்

தேவையானவை: பால் - 2 கப், மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உடைத்த பிஸ்தா - அரை டீஸ்பூன், சாரைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், உலர்ந்த செர்ரி பழம் - 3, சர்க்கரை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலை சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி ஆறவிடவும். சிறிதளவு சர்க்கரையுடன் ஜாம் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆறிய பாலுடன், ஜாம் - சர்க்கரைக் கலவையை சேர்த்து கலக்கவும். செர்ரி பழங்களை சிறு துண்டுகளாக்கி அதில் சேர்க்கவும். வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யில் பருப்பு வகைகளை வறுத்தெடுத்து இத்துடன் சேர்த்து பரிமாறவும். குளிரவைத்தால் இன்னும் சுவை கூடும்.

மில்க் அவல்

தேவையானவை: கெட்டி அவல் - அரை கப், பால் - ஒன்றரை கப், சர்க்கரை - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு - 3, உலர்திராட்சை - 10, வெனிலா எசன்ஸ் அல்லது ரோஸ் எசன்ஸ் - 5 சொட்டு.

செய்முறை: அவலை சுத்தம் செய்து, தண்ணீரில் ஊறவைத்து பிழிந்தெடுக்கவும். பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சவும். ஒடித்த முந்திரி, உலர்திராட்சையை நெய்யில் சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். அவலையும் பாலையும் அடுப்பில் வைத்து சிறிது நேரம் கிளறி, கெட்டியானதும் வறுத்தவற்றையும் எசன்ஸையும் சேர்த்து பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தும், ‘ஜில்’லெனப் பரிமாறலாம்.

இளநீர் சர்பத்

தேவையானவை: சற்று வழுக்கை உள்ள இளநீர் - 1, நன்னாரி சிரப் - 2 டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இளநீரை வழுக்கையுடன் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். நன்னாரி சிரப், சர்க்கரை இரண்டையும் சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். தேவைப்பட்டால் ஐஸ் சேர்க்கலாம்.

மாம்பழ பாயசம்

தேவையானவை: நார் இல்லாத மாம்பழம் - 1, பால் - 2 கப், சர்க்கரை - 1 கப், முந்திரிப்பருப்பு - 3, உலர் திராட்சை - 10, குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைக்கவும். பழத்தை தோலுடன் ஆவியில் வேகவைத்து, ஆறியதும் தோல், கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் அடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு பாத்திரத்தில் அரைத்த விழுது, சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கி ஆறியதும் பால் மற்றும் வறுத்த முந்திரி, உலர்திராட்சை சேர்க்கவும். சிறிது சூடான பாலில் குங்குமப்பூவை ஊறவைத்து கரைத்து பாயசத்தில் ஊற்றி கலந்து, பரிமாறவும்.

வெஜிடபிள், ஃப்ரூட்ஸ் ராய்த்தா

தேவையானவை: வெள்ளரிக்காய் - 1, கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - பாதி, விதையில்லாத பச்சை திராட்சை - 10, அன்னாசிப்பழம் - 1 கீற்று, தக்காளி - 1, ஆப்பிள் - 1 துண்டு, மாதுளை முத்துக்கள் - டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, தயிர் - 3 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், தோல் நீக்கி, வறுத்த நிலக்கடலை - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரி, கேரட், வெங்காயம், அன்னாசி, ஆப்பிள் இவற்றின் தோலை நீக்கி பொடியாக நறுக்கவும். அதில் உப்பு சேர்த்து பிசறவும். பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி அத்துடன் கலக்கவும். தக்காளியையும் சிறு துண்டுகளாக்கி சேர்க்கவும். திராட்சை, மாதுளை முத்துக்களை சேர்த்து பின் தயிரைக் கலந்து, வறுத்த நிலக்கடலையை கரகரவென பொடித்து தூவி பரிமாறவும்.

ஜெல்லி வித் ஃப்ரூட் சாலட்

தேவையானவை: ஜெல்லி பாக்கெட் - 1, ஆப்பிள் - கால் பாகம், அன்னாசிப்பழம் - 1 துண்டு, ஃப்ரெஷ் கிரீம் அல்லது ஐஸ்கிரீம் - அரை கப், செர்ரி பழம் - 4.

செய்முறை: ஜெல்லி பவுடரில் இரண்டரை கப் தண்ணீர் (பச்சை தண்ணீர் பாதி, இளஞ்சூடான தண்ணீர் பாதி) விட்டுக் கரைத்து, வெதுவெதுப்பாக இருக்கும்போது கிண்ணங்களில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். ஜெல்லி ஆனதும் எடுத்து சிறு துண்டுகளாக்கவும். தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக்கிய பழங்களை சேர்த்து, பிறகு கிரீம் அல்லது ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து மேலே ஒரு செர்ரிபழம் வைத்து பரிமாறவும்.

ஹாட் ஜாமூன் வித் ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: வெனிலா ஐஸ்கிரீம் - தேவையான அளவு.

ஜாமூன் செய்ய: கோவா - அரை கப், மைதா - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, ரீஃபைண்ட் ஆயில் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: கோவாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, கெட்டியானதும் எடுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். அத்துடன் மைதாவைக் கலந்து பிசையவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல் சோடா உப்பு சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டவும். சர்க்கரையில் அரை கப் நீர் சேர்த்து பாகு காய்ச்சவும். (சர்க்கரை உருகி கொதி வரும் வரை காய்ச்சினால் போதும்).

பிறகு வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் உருண்டைகளை பொன்னிறமாக பொரித்தெடுத்து, ஜீராவில் போடவும். குங்குமப்பூவைக் கரைத்து, அதை குலோப்ஜாமூன் + ஜீராவுடன் கலக்கவும். பிறகு எசன்ஸையும் கலந்து, குலோப்ஜாமூனுடன் ஒரு கரண்டி ஐஸ்கிரீம் சேர்த்து பரிமாறவும். வித்தியாசமான ‘ஜில்’ ஸ்வீட்.

ஆப்பிள் வெள்ளரிப்பழ ஜூஸ்

தேவையானவை: ஆப்பிள் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், வெள்ளரிப்பழத் துண்டுகள் - 1 கப், சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன், பால் - கால் கப்.

செய்முறை: வெள்ளரிப்பழத்தை விதை, தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் சர்க்கரை சேர்த்து அடித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் தோல் நீக்கிய சில ஆப்பிள் துண்டுகளையும் சேர்த்து

அரைக்கவும். பரிமாறும் முன்பு மீதி இருக்கும் ஆப்பிள் துண்டுகளை சேர்த்து பரிமாறவும். குளிரவைத்து பரிமாறினால் ருசி அதிகம். இதை கீர்ணி பழத்திலும் செய்யலாம்.

ரசமலாய்

தேவையானவை: பால் - 4 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி, நெய் - 1 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - அரை சிட்டிகை, சாரைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பால் ஒன்றரை கப் எடுத்து காய்ச்சி, ஒரு மூடி எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து திரியவிட்டு, பின் நீரை நன்றாக வடித்து விட்டு பனீர் தயாரிக்கவும். அதை நன்கு பிசைந்து, சிறு வட்ட வடிவில் தட்டையாக (வடைபோல்) தட்டவும். பின்னர் அரை கப் சர்க்கரை எடுத்து, அரை கப் நீர் சேர்த்து இளம்பாகு காய்ச்சி, அடுப்பை அணைக்கவும். தட்டி வைத்திருக்கும் ரசமலாய்களை சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஊறவிடவும். மீதிப்பாலை நன்கு வற்றக் காய்ச்சி, அதில் குங்குமப்பூ சேர்த்து ஆறவிடவும்.

அரை மணிநேரம் கழித்து, ஜீராவில் ஊறிய ரசமலாய்களை எடுத்து, ஆறிய பாலில் போட்டு ஊறவிட்டு, சாரைப்பருப்பை வறுத்து தூவி பரிமாறவும். 'ஜில்'லென்று சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

ஸ்வீட் அண்ட் சால்ட் டொமேட்டோ

தேவையானவை: தக்காளிப்பழம் - 3, மிளகு - 10, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மிக்ஸியில் மிளகு, சீரகம், உப்பு சேர்த்து பொடித்து அத்துடன் தக்காளிப்பழங்களையும் நறுக்கிப் போட்டு அரைத்தெடுத்து சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்து கலக்கி பரிமாறவும். வைட்டமின் சத்தை வாரி வழங்கும் ஜூஸ் இது.

தேன் நெல்லிக்காய்

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 5, படிகாரம் (நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 கப், தண்ணீர் - 1 கப், சிட்ரிக் ஆசிட் - 1 சிட்டிகை, தேன் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெல்லிக்காயை கழுவி எல்லா பக்கங்களிலும் ஒரு கோணி ஊசியால் குத்திவிட்டு, 2 அல்லது 3 நாட்கள் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். தினமும் நீரை மாற்றவேண்டும். பிறகு படிகாரத்தை (நெல்லிக்காய் மூழ்கும் அளவிலான) தண்ணீரில் கரைத்து, நெல்லிக்காயை அதில் போட்டு கொதிக்கவிடவும். 5 நிமிடம் வரை கொதிக்க வைத்து பிறகு சாதாரண தண்ணீருக்கு மாற்றி கழுவிக்கொள்ளவும். (படிகாரம் கிடைக்காதவர்கள், துணியில் காயை மூட்டையாகக் கட்டி வெந்நீரில் 5 நிமிடம் வேகவிட்டு எடுக்கலாம்).

பிறகு சர்க்கரை, தண்ணீர், சிட்ரிக் ஆசிட் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை பாகு தயாரிக்கவும். (சர்க்கரை + சிட்ரிக் ஆசிட் கரையும் வரை கொதித்தால் போதும்). இந்தப் பாகில் காயை போட்டு ஊற விடவும். கடைசியில் தேன் சேர்க்கவும். காசியில் இந்த நெல்லிக்காய் மிகவும் ஸ்பெஷல் அயிட்டம். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஊற ஊற சுவை கூடும். பல நாட்கள் வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஒவ்வொன்றும் ஒரு சுவை 30 வகை இட்லி!

நமது பாரம் பரியத்தோடு இணைந்து வந்த உணவுகளில் முதன்மை யானது இட்லி. பல் முளைத்த குழந்தைக்கு முதலில் ஊட்டக் கூடிய எளிய உணவு இட்லி. கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டவர் களுக்குக் கூட, சீக்கிரம் செரிக்கக் கூடிய, சத்தான உணவும் கூட. அது மட்டுமல்ல... அரிசியும் பருப்பும் இருந்தால் போதும், ஊறவைத்து அரைத்து செய்து விடலாம் என்ற அளவுக்கு தயாரிப்பும் சுலபம்.

இவ்வளவு பெருமைகள் அடங்கிய இட்லியைக் கண்டாலே “இட்லியா? போர்-மா” என்று முகம் சுளித்துச் சிணுங்கும் உங்கள் செல்லங்களை ‘குஷி’யில் துள்ள வைக்க, இந்த இணைப்பில் 30 வகை ருசியான இட்லி வகை களின் செய்முறைகளை வழங்கி இருக்கிறார், ‘சமையல் திலகம்’ **ரேவதி சண்முகம்.**

சாண்ட்விச் இட்லி, பெப்பர் இட்லி என்று சூப்பர், சூப்பர் இட்லிகளை செய்து உங்கள் வீட்டுக் குட்டீஸையும் பெரியவர்களை யும் ஆச்சர்யக் கடலில் ஆழ்த் துங்கள். விருந்தினர்களுக்கும் படைத்து வியக்க வையுங்கள்.

இட்லியை மல்லிகைப்பூ மாதிரி மென்மை யாகவும் சுவையாகவும் செய்யும் வித்தை, இட்லி மாவில்தான் இருக்கிறது. **அதற்கான அளவு:** புழுங்கலரிசி - 2 கப், முழு உளுத்தம் பருப்பு - அரை கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

அரிசியையும் பருப்பையும் தனிதனியே ஊற வைத்து, அரிசியை நைஸாகவும், உளுந்தை தண்ணீர் தெளித்து பொங்க பொங்கவும் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு அடித்து கலந்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை புளிக்கவிடுங்கள். குறிப்பு: ஐ.ஆர்.36 ரக புழுங்கலரிசி, இட்லிக்கு நன்றாக இருக்கும்.

கீரை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், இளம் முருங்கைக் கீரை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாவுடன் கீரை, பச்சை மிளகாய் விழுது உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலக்கி இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி வேக வைத்து எடுங்கள். கீரை, துளிராக இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

வெஜிடபிள் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உதிராக வேகவைத்த பாசிப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிய காய்கறிகள், கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இறக்கி, வேகவைத்த பாசிப்பருப்பை சேருங்கள். இந்தக் கலவையை அப்படியே சூடாக இட்லி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து, இட்லித் தட்டுகளில் ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். சுவையான வெஜிடபிள் இட்லி தயார்.

கருப்பட்டி இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், தூளாக்கிய கருப்பட்டி - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் (விருப்பப்பட்டால்) - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: அரிசி, உளுந்தை தனித்தனியே ஊற வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுந்தை பொங்கப் பொங்கவும், அரிசியை நைஸாகவும் அரைத்து, துளி உப்பு சேர்த்துப் புளிக்கவையுங்கள். நன்கு புளித்த மாவில், தேங்காய் துருவல், நெய், ஏலக்காய்தூள், ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலக்குங்கள்.

கருப்பட்டியை கால் கப் தண்ணீர் வைத்துக் கரையவிட்டு, வடிகட்டி, சூடாக அப்படியே மாவில் சேருங்கள். இதை நன்கு கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றி, வேகவைத்தெடுங்கள். மிகவும் சுவையான இட்லி இது.

குறிப்பு: மாவு அரைக்கும்போது, கெட்டியாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில், கருப்பட்டிப் பாகு சேர்த்ததும் மாவு நீர்த்துக்கொள்ளும். கருப்பட்டி கிடைக்காத பட்சத்தில் வெல்லத்தூள் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

தயிர் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், புளிக்காத புது தயிர் - 3 டீஸ்பூன், ஓமப்பொடி - 3 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவைக் கொண்டு சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து தயிருடன் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து உப்பு சேர்த்து, நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். பரிமாறும்போது, கிண்ணங்களில் இட்லிகளை வைத்து, கடைந்த தயிரை அதன்மேல் ஊற்றி மல்லித்தழை, ஓமப்பொடி, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள் துவி பரிமாறலாம். அல்லது வெறும் மல்லித்தழையை மட்டும் தூவியும் பரிமாறலாம்.

இந்த இட்லிக்கு உப்பு காரம் சற்று தூக்கலாக இருந்தால் சுவையாக இருக்கும்.

பொடி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவை மினி இட்லி தட்டில் ஊற்றி, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பூண்டு போட்டு தாளித்து, அதில் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்து அடுப்பை அணைத்துவிடுங்கள். பிறகு, இந்தக் கலவையில் இட்லிகளைப் போட்டு, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

தாளிச்ச இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: இட்லி மாவுடன் காய்கறிகளையும் உப்பையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சற்றுப் பெரிய இட்லிகளாக ஊற்றி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, இட்லித் துண்டுகளை சேர்த்துக் கிளறுங்கள். பிறகு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேங்காய் துருவல் (விருப்பப்பட்டால்) சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

தக்காளி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 3 பல், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவைக் கொண்டு சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கும் பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, வெங்காயம் நிறம் மாறும் வரை வதக்கி, அரைத்துள்ள விழுதைச் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கிளறுங்கள். பின்பு தக்காளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை வதக்கி இட்லி, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கொத்துமல்லி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப்.

அரைக்க: மல்லித்தழை - ஒரு கட்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, புளி - சிறிய உருண்டை, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவைக் கொண்டு இட்லிகளாக ஊற்றி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலையை சுத்தம் செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தேங்காய், மிளகாய், புளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி நன்கு அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, அதை வறுத்து அரைத்த விழுதுடன் சேர்த்து சற்று தளதளவென்று கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதனுடன் இட்லிகளை சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். பிரமாதமான சுவையும் மணமும், இட்லிகளை நிமிடத்தில் காலி செய்ய வைக்கும்.

இட்லி மஞ்சூரியன்

தேவையானவை: இட்லிகள் - 10, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலை மாவு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு -

சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: இட்லிகளை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன் இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், சீரகத்தூள், ரெட் கலர், உப்பு சேர்த்து, அதனுடன் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து நன்கு பிசறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கலந்து வைத்துள்ள இட்லிகளை ஐந்தாறாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். குழந்தைகளைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஸ்நாக்ஸ் என்பதால், மீந்துபோன இட்லிகளைக் கூட இப்படி மஞ்சூரியன்களாக செய்து கொடுக்கலாம். குஷியாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

குறிப்பு: எண்ணெய் நன்கு காய்ந்திருக்க வேண்டும். இல்லை யென்றால், எண்ணெயைக் குடித்துவிட்டு, மஞ்சூரியன் 'சதசத'வென ஆகிவிடும்.

ஃப்ரைடு இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவை சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கி, அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு சேருங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறி வதங்கிய பிறகு, இட்லிகள், இட்லிப் பொடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். இதற்குத் தொட்டுக்கொள்ளவே எதுவும் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடக்கூடிய அசத்தலான ஸ்நாக்ஸ்.

பெப்பர் இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், மிளகு - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: இட்லி மாவை, மினி இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். மிளகை வெறும் கடாயில் வறுத்து, உப்பு சேர்த்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, இட்லி, மிளகுதூள் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். மிளகு மணமும் காரமும் சேர்ந்து, சுவை தரும் இட்லி இது.

வெந்தயக்கீரை இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், வெந்தயக்கீரை - 2 கட்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சிட்டிகை.

வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 5, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்,

எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை எண்ணெயில்லாமல் சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கீரையை பொடியாக நறுக்கி அலசிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். இட்லி மாவைக் கொண்டு, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்துப் பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கிய தும் கீரையை சேர்த்து, மேலும் நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, பொடித்த பொடியைத் தூவி, இட்லிகளைச் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கலந்து சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

அரிசி ரவை இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். பிறகு, கிரைண்டரில் போட்டு, தண்ணீர் தெளித்து நன்கு பொங்கப் பொங்க அரைத்தெடுங்கள். அரிசி ரவையை அரைமணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, அரைத்து வைத்திருக்கும் உளுந்து மாவுடன், உப்பும் சேர்த்துக் கலந்து, நன்கு கரைத்து வையுங்கள். மாவு நன்கு புளித்தவுடன் (8 மணி நேரம் புளிக்கவேண்டும்) இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்து, சட்னியுடன் பரிமாறுங்கள். ஹோட்டல் இட்லி தயாரிக்கப்படும் விதம் இதுதான்.

காஞ்சிபுரம் இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம் பருப்பு - ஒரு கப்,

நல்லெண் ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சுக்குத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறிய பின்னர், நன்கு கழுவி, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிக்க வையுங்கள். புளித்த மாவில் சுக்குத்தூள், ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நல்லெண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் ஊற்றுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து பொன்னிறமானதும் மிளகு, சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாக உடைத்து அதோடு சேருங்கள். இஞ்சியையும் துருவிச் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேருங்கள். எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, மாவை சிறிய கிண்ணங்களில் நிரப்பி, வேகவைத்தெடுங்கள்.

வெந்தய இட்லி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 3 கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் (குவித்து அளக்க வேண்டும்), ஆமணக்கு விதை (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) - 5, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் வெந்தயத்தையும் தனித் தனியே ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய ஊறியபிறகு, அரிசியை கிரைண்டரில் அரையுங்கள். பாதி அரைபடும்போதே, ஆமணக்கு விதைகளைத் தோலுரித்துச் சேருங்கள். நன்கு அரைபட்டதும் மாவை வழித்தெடுங்கள். ஊறிய வெந்தயத்தைப் போட்டு அரைத்தெடுங்கள். பிறகு, அதை மாவில் கலந்து, உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். புளித்த பின், இட்லித்தட்டில் ஊற்றி வேகவிடுங்கள்.

அவல் இட்லி

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கெட்டி அவல் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, ஆப்ப சோடா - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: அரிசியையும் உளுந்தையும் சேர்த்தும் அவலைத் தனியாகவும் ஊறவையுங்கள். அரைக்கும்போது எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, புளிக்கவையுங்கள் (6 முதல் 8 மணி நேரம்). புளித்த மாவில் ஆப்பசோடா சேர்த்துக் கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றுங்கள். வித்தியாசமான டிபன் அயிட்டம் இது.

ரவை இட்லி

தேவையானவை: பாம்பே ரவை - ஒரு கப், சற்று புளித்த தயிர் - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, முந்திரிப்பருப்பு - 6, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ரவையை நெய்யில் வறுத்தெடுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி மாவில் சேருங்கள். பின்பு மற்ற பொருட்களையும் அதனுடன் சேர்த்து (தேவையானால் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து)

இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து இட்லிகளாக ஊற்றி, வேகவைத்தெடுத்து, சட்னி, சாம்பாருடன் பரிமாறுங்கள்.

கம்பு இட்லி

தேவையானவை: கம்பு (சுத்தம் செய்தது) - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கம்பையும் அரிசியையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். உளுந்தையும் ஊறவையுங்கள். பிறகு, கம்பை நைஸான அரிசி ரவை பதத்தில் அரைத்தெடுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை தண்ணீர் தெளித்து பொங்கப் பொங்க ஆட்டி, உப்பு சேர்த்து, கம்பு மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்துவையுங்கள். 5 அல்லது 6 மணி நேரம் புளித்ததும், இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள்.

குறிப்பு: கம்பை வறுத்தும் ஊறவைக்கலாம். விருப்பப்பட்டால், அரைக்கும்போது ஒரு துண்டு இஞ்சியையும் 2 பச்சை மிளகாய்களையும் சேர்த்து அரைக்கலாம். பொதுவாக, கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற தானிய இட்லிகள், அரிசி இட்லியைப் போல 'மெத்'தென்று இருக்காது. அப்படியே சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள், கம்பு இட்லியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, உப்புமா போல தாளித்து, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து சாப்பிடலாம்.

கேழ்வரகு இட்லி

தேவையானவை: கேழ்வரகு - ஒரு கப், புழுங்கலரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப்.

செய்முறை: கேழ்வரகையும் அரிசியையும் தனித்தனியே ஊறவைத்து, உளுந்தையும் தனியே ஊறவையுங்கள். அரைக்கும்போது உளுந்தை முதலில் போட்டு, அது நன்கு அரைபட்டதும் கேழ்வரகையும் அரிசியையும் போட்டு, சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து, 4 முதல் 5 மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவிட்டு, கம்பு இட்லியைப் போலவே, தாளித்து சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு மாறுதலான டிபன் இது.

கடலைப்பருப்பு இட்லி

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சரிசி - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளிச்சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு + அரிசியை ஒன்றாக ஊறவைத்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து, கழுவிக்கொள்ளுங்கள். கிரைண்டரில் மிளகாயை முதலில் போட்டு, சிறிது புளிச்சாறை விட்டு அரையுங்கள். மிளகாய் அரைபட்டதும், தேங்காய், கடலைப்பருப்பு, பச்சரிசி கலவையை சேர்த்து, மீதமுள்ள புளிச்சாறையும் ஊற்றி, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பிறகு, தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து, எண்ணெய் தடவிய குக்கர் தட்டுகளில் மாவை ஊற்றி வேகவிடுங்கள். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து, சிறு துண்டுகளாக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால், கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல் தூவி சாப்பிடலாம். இந்த இட்லிக்கு சைட் டிஷ்ஷாக, உப்பு, காரம் தூக்கலாக வெங்காய சட்னி அல்லது கொத்துமல்லி சட்னி இருந்தால், அட்டகாசமாக இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு இனிப்பு இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சரிசி - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஆப்ப சோடா - சிட்டிகை, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பருப்பு, அரிசி இரண்டையும் தனித்தனியே ஒரு மணிநேரம் ஊற வையுங்கள். பிறகு சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த மாவுடன் தேங்காய் துருவல், சர்க்கரை, ஏலக்காய் ஆப்ப சோடா, பாதியளவு நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய் தடவிய ட்ரேயில் ஊற்றி நன்கு வேகவைத்தெடுங்கள் (நன்கு வெந்த அடையாளமாக ஒரு கத்தியை நுழைத்தால் ஒட்டாமல் வரவேண்டும்). துண்டுகள் போட்டு, சூடாக சாப்பிட்டால், சுவையாக இருக்கும்.

சாம்பார் இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> இட்லி மாவு - 2 கப், மசூர் பருப்பு - அரை கப், பரங்கிக்காய் - சிறிய துண்டு. சின்ன வெங்காயம் - 12, தக்காளி - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், புளி - சிறிய உருண்டை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித் தழை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன். வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாவைக் கொண்டு சிறு, சிறு, இட்லிகளாக ஊற்றி யெடுங்கள். பரங்கிக்காய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பருப்பை குழைய வேக வையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களை, வெறும் கடாயில் சிவக்க வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் சிவக்க வதங்கியதும், தக்காளி, உப்பு சேர்த்து கரையும் வரை வதக்கி புளித் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த பருப்பு, அரைத்த பொடி, தேவையான உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். பரிமாறும் கிண்ணங்களில் இட்லிகளைப் போட்டு அதன் மேல் சாம்பாரை ஊற்றி, மல்லித்தழை தூவி, துளி நெய் விட்டுப் பரிமாறுங்கள்.

மிளகு சீரக இட்லி

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 4 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது, கெட்டியான புளிச்சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: மிளகு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவை, சிறு சிறு இட்லிகளாக ஊற்றி எடுங்கள். மிளகு, சீரகத்தை அரைத்தெடுங்கள். எடுக்கும் தறுவாயில் பூண்டை உரித்து, அதனுடன் வைத்து நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டைச் சேருங்கள். அத்துடன் சிட்டிகை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அரைத்த மிளகு, சீரகம், பூண்டுக் கலவை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி புளிச்சாறு, இட்லி, கறிவேப்பிலை, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். உப்பு, காரம், புளிப்பு சேர்ந்து சப்புக் கொட்ட வைக்கும் இட்லி இது.

ஓட்ஸ் இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> ஓட்ஸ் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> உளுந்தை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து இஞ்சி மிளகாய் சேர்த்து நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஓட்ஸை 10 நிமிடம் ஊற வைத்து உப்பு, உளுந்து மாவுடன் கலந்து 5 முதல் 6 மணி நேரம் புளிக்க வைத்து இட்லிகளாக ஊற்றி எடுங்கள்.

சாண்ட்விச் இட்லி

<u>தேவையானவை:</u> இட்லி மாவு - 2 கப். உள்ளே நிரப்பும் மசாலாவுக்கு: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை (விருப்பம் போல்) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு, சோம்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பெரிய வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். அதோடு வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, காய்கறிக் கலவை, தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக வதக்கி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள்.

இட்லிப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து, இட்லி தட்டுகளில் முதலில் அரைக் கரண்டி மாவை ஊற்றி, அதன் மேல் 2 டீஸ்பூன் மசாலாவை வைத்து, மேலும் அரைக் கரண்டி மாவை ஊற்றி மூடுங்கள். நன்கு வேகவிட்டு எடுத்துப் பரிமாறுங்கள். இந்த சாண்ட்விச் இட்லியும் 'அப்படியே சாப்பிடலாம்' ரகம்தான்.

பலா இலை இட்லி

தேவையானவை: பச்சரிசி - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பலா மரத்தின் இளம் இலைகள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் உளுந்தையும் தனித்தனியாக ஊறவையுங்கள். பிறகு, தேங்காய் துருவலுடன் சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துப் புளிக்கவிடுங்கள் (6 மணி நேரமாவது இருக்கவேண்டும்).

பலா இலைகளில் நான்கை எடுத்து, முதலில் இரண்டு இலைகளின் அடி பாகத்தை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்து, சிறு குச்சியால் குத்தி இணைத்துகொள்ளுங்கள். பிறகு, மீண்டும் இரண்டு இலைகளை இதன் மேல் குறுக்காக வைத்து, குச்சியால் குத்தி இணையுங்கள். இந்த நான்கு இலைகளையும் மடக்கி 'கப்' போல செய்யுங்கள். இப்படியே எல்லா இலைகளையும் செய்துகொள்ளுங்கள். இந்த இலை கப்புகளில் மாவை ஊற்றி, இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவைத்தெடுங்கள்.

இதை இன்னொரு முறையிலும் செய்யலாம். அரிசி, உளுந்தை அரைக்கும்போது, காய்ந்த மிளகாய் - 8, புளி - ஒரு சிறிய உருண்டை, உப்பு - தேவையான அளவு சேர்த்து அரைத்து, உடனேயே இலைகளில் ஊற்றி, ஆவியில் வேகவைத்தெடுத்துப் பரிமாறுங்கள். (இம்முறையில் செய்வதற்கு, மாவு புளிக்கத் தேவை இல்லை).

கோதுமை ரவை இட்லி

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுந்தையும், ரவையையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். உளுந்தை நன்கு அரைத்து, வழித்தெடுக்கும் சமயம் கோதுமை ரவையை அதனுடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து கரைத்து புளிக்கவைத்து, இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது இந்த இட்லி.

கடலைமாவு இட்லி

தேவையானவை: நன்கு புளித்த இட்லி மாவு - 2 கப், கடலைமாவு - முக்கால் கப், ஆப்பசோடா - ஒரு சிட்டிகை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

மேலே தூவ: கேரட் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித் தழை, தேங்காய் துருவல் - இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று.

செய்முறை: இட்லி மாவுடன், கடலைமாவு, ஆப்பசோடா, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் ஒரு மணி நேரம் புளிக்கவிடுங்கள். பிறகு, கடாயில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து மாவில் கலந்து, இட்லிகளாக ஊற்றியெடுங்கள். சூடாக இருக்கும் போதே, விருப்பப்பட்ட துருவலை மேலே தூவிப் பரிமாறுங்கள். சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

ரவை-சேமியா இட்லி

தேவையானவை: ரவை - ஒரு கப், சேமியா - கால் கப், சற்று புளித்த தயிர் - ஒரு கப், தக்காளி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பொடித்த மிளகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யைக் காயவைத்து சேமியா, ரவை இரண்டையும் வறுத்தெடுங்கள். கடாயில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து ரவையுடன் சேருங்கள். அத்துடன் மற்ற பொருட்களை சேர்த்து, தேவையானால் சிறிது தண்ணீரும் சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்து, 10 நிமிடம் கழித்து இட்லிகளாக ஊற்றி வேகவைத்தெடுங்கள்.

இட்லி சட்னி சாண்ட்விச்

தேவையானவை: இட்லி மாவு - 2 கப். சிகப்பு சட்னிக்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 8, புளி - சிறிய துண்டு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. பச்சை சட்னிக்கு: மல்லித்தழை - அரை கட்டு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - ஒரு பல், புளி - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இட்லி மாவை சற்றுப் பெரிய இட்லிகளாக ஊற்றி வேக வைத்து, கொஞ்சம் பெரிய சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். சிகப்பு சட்னிக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகக் கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். விருப்பப்பட்டால் அதனுடன் 2 டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளலாம். பச்சை சட்னிக்கு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, சுத்தம் செய்த மல்லித்தழையுடன் மற்ற பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கி இறக்கி, அரைத்தெடுங்கள்.

இட்லித் துண்டுகளை எடுத்து, ஒரு இட்லித் துண்டின் மேல் காரச்சட்னி யைத் தடவுங்கள். இன்னொரு இட்லித் துண்டை அதன் மேல் வைத்து பச்சை சட்னியைத் தடவுங்கள். அதன் மேல் மற்றொரு இட்லித் துண்டால் மூடுங்கள். அதன் மேலே உங்கள் விருப்பம் போல, அலங்கரித்துப் பரிமாறுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான அயிட்டம் இது.

உணவுகளிலேயே மிக எளிமையான, ஆரோக்கியத்துக்கு மிக உகந்ததும் ஆன உணவு கஞ்சி. குறைந்த செலவில், வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களை வைத்தே தயாரிக்கலாம் என்பதுடன் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம் என்பதும் இதன் பிளஸ். கோடைக்காலத்தில் அதிக உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகளைக் குறைத்து, உடலைக் குளிர்விக்கும் மகத்துவம் வாய்ந்த கஞ்சியில், 30 வகைகளை வழங்கியிருப்பவர்... ஏற்கெனவே உங்களுக்கெல்லாம் அறிமுகமான அழகுக்கலை நிபுணர் ராஜம் முரளி. சமையல் கலை நிபுணராகப் புதிய பொறுப்பை ஏற்றபோதிலும் அதில் அழகு + ஆரோக்கியக் குறிப்புகளையும் போனஸாகத் தந்திருக்கிறார். வெயிலுக்கு இதமாக கஞ்சியைப் பருகி, உடலையும் மனதையும் 'குளு குளு'வென ஆக்குங்கள்.

சீஸனல் கஞ்சி

தேவையானவை: மாங்காய் இஞ்சி - 25 கிராம், பச்சை மிளகு - 10 கிராம், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, மோர் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - 1, மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: மாங்காய் இஞ்சியைத் துருவிக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகை உதிர்த்துக்கொள்ளவும். கேழ்வரகுக் கூழை (பக்கம் 112-ல் சொல்லப்பட்டுள்ள) முறைப்படி தயார் செய்துகொள்ளவும். அதில் ஒரு கப் எடுத்து, மோர், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். அத்துடன் துருவிய இஞ்சி, மிளகு சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து சாப்பிடவும். மாங்காய் இஞ்சி, பச்சை மிளகு சீஸனில் அடிக்கடி இந்தக் கஞ்சியை செய்து சாப்பிடலாம்.

ஓட்ஸ், பால், பழக் கஞ்சி

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், பழங்கள் (ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை, வாழைப்பழம் எல்லாம் கலந்தவை) - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன்.

0 பாலை, சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு காய்ச்சிக்கொள்ளவும். பிறகு இறக்கி, அத்துடன் ஓட்ஸை சேர்த்துக் கலக்குங்கள். ஓட்ஸ் பாலில் நன்கு ஊறிவிடும். அதில் பழத்துண்டுகளை தூவிப் பரிமாறுங்கள். இது ஸ்பூனால் எடுத்து சாப்பிடும் பக்குவத்தில் இருக்கும். காலை உணவாகக் கூட இந்தக் கஞ்சியை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

புழுங்கலரிசி லெமன் கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி, இஞ்சிச் சாறு - சிறிதளவு.

செய்முறை: வேகவைத்த அரிசி ரவையுடன் இஞ்சிச் சாற்றையும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் கலந்து உப்பு சேர்த்து பரிமாறவும். இந்தக் கஞ்சியை தினமும் காலையில் இரண்டு டம்ளர் சாப்பிட்டால், உடல் எடை குறையும்.

புழுங்கலரிசி ஓமக்கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, ஓமம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: ரவையை தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். ஓமத்தை நன்கு பொடித்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்கவும். நன்கு கொதித்ததும், ஓமத்தண்ணீரை வண்டல் இல்லாமல் இறுத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தண்ணீரை வெந்த ரவையுடன் சேர்த்து, அத்துடன் மோர், உப்பு கலந்து அருந்தலாம். பசியெடுக்காதவர்களுக்கு நல்ல உணவும் மருந்துமாக இந்தக் கஞ்சி அமையும்.

புழுங்கலரிசி பூண்டுக்கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 4 பல், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: அரிசி ரவையுடன் தண்ணீர் சேர்த்து, உரித்த பூண்டையும் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஆறியதும் மோர், உப்பு சேர்த்து பருகலாம். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு, இந்தக் கஞ்சியில் நிறைய பூண்டு சேர்த்துக் கொடுத்தால், பால் நன்கு சுரக்கும்.

புழுங்கலரி இஞ்சி கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, இஞ்சி - 25 கிராம், மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: முன்பு சொன்னது போலவே ரவையை, தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்துக்கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டி சாறு எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். வேகவைத்த ரவையுடன், இஞ்சிச் சாறு, மோர், உப்பு கலந்து சாப்பிடலாம். சைனஸ், ஜலதோஷம் போன்ற தொந்தரவு உள்ளவர்களுக்கு வாய்க்கு இதமாக இருக்கும் இந்தக் கஞ்சி.

கறிவேப்பிலை கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி ரவை - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து, அதில் கறிவேப்பிலையைப் போட்டு மூடவும். சில நிமிஷங்கள் கழித்துத் திறந்தால், கறிவேப்பிலையின் சாறு முழுவதும் தண்ணீரில் இறங்கி, தண்ணீர் பச்சை நிறமாகி இருக்கும். கறிவேப்பிலையை வடிகட்டி எடுத்துவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரில் ரவையை வேகவைக்கவும். வெந்ததும் இறக்கி, ஆறியதும், உப்பு, மோர் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு என்று விருப்பமானதை கலந்து அருந்தலாம். உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக்

குறைக்கும்.

பொட்டுக்கடலை கஞ்சி

தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - 1 கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை மிக்ஸியில் அல்லது மிஷினில் நன்கு அரைத்து, சலித்துக்கொள்ளவும். இந்த மாவில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து, நன்கு கொதிக்கும் நீரை கொஞ்சம் ஊற்றிக் கரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தலாம்.

கைக்குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போது, பொட்டுக்கடலைக் கஞ்சியில் பால் சேர்க்காமல் கொஞ்சம் தண்ணீராகக் காய்ச்சிக் கொடுக்கலாம். பால் அலர்ஜி இருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இதே போல் கொடுக்கலாம். புரோட்டீன் சத்து நிறைந்தது இந்தக் கஞ்சி.

ராகி மால்ட்

தேவையானவை: கேழ்வரகு - 5 கப், சர்க்கரை - தேவையான அளவு, ஏலக்காய் (தோல் நீக்கிய பருப்பு மட்டும்) - சிறிது, கேசரி பவுடர் அல்லது குங்குமப்பூ - சிறிது.

செய்முறை: முதல்நாள் இரவே கேழ்வரகை கல் இல்லாமல் அரித்து, ஊறவைக்கவும். மறுநாள் காலையில், நீரை வடித்துவிட்டு, கேழ்வரகை மட்டும் ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டி முடிந்துவைக்கவும். மூன்றாம் நாள் இது நன்கு முளை விட்டு வந்திருக்கும். முளைகட்டிய இந்தக் கேழ்வரகை துணியில் விரித்துவிட்டு உலர்த்தவும். நன்கு காய்ந்ததும், அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து வறுக்கவும். (வாணலி சூடானதும் போட்டு, சில விநாடிகள் வறுத்தால் போதும். இல்லையெனில் தீய்ந்துவிடும்).

இதை மிஷினில் கொடுத்து நன்கு நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மெல்லிய ஒரு துணியில் போட்டு சலித்துக்கொள்ளவும் (இதற்கு 'வஸ்திரகாயம்' என்று பெயர்). சலித்தெடுத்த மாவுடன் பொடித்த ஏலம், கேசரி பவுடர் அல்லது குங்குமப்பூ, பொடித்த சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்துவைத்துக்கொள்ளவும். இதுதான் 'இன்ஸ்டன்ட் ராகிமால்ட்' பவுடர்.

சூடான பால் ஒரு கப் எடுத்து, அதில் இந்த ராகிமால்ட் பவுடரை ஒரு டீஸ்பூன் கலந்து குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அருந்தலாம். குளிரவைத்தும் குடிக்கலாம். உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அள்ளித்தரும் பானம் இது.

கேழ்வரகுக் கஞ்சி

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - 2 கப்.

செய்முறை: கேழ்வரகு மாவை, தண்ணீர் சேர்த்து கட்டிகள் இல்லாமல் கையால் கரைத்து, அடுப்பில் சிறு தீயில் வைத்து கிளறுங்கள். கட்டிபடாமல் கிளறிக்கொண்டே இருந்தால், மாவு வெந்துவிடும். சிறிது தண்ணீரில் கையை நனைத்துவிட்டு, தொட்டுப் பார்த்தால் ஒட்டாமல் இருக்கவேண்டும். அந்தப் பதத்தில் இறக்கிவிடவும். ஆறியதும், இந்தக் களியில் சிறிது எடுத்து, மோர், உப்பு சேர்த்துக் கரைத்துக் குடிக்கலாம். இந்தக் கஞ்சிக்கு, ஊறுகாய், சின்ன வெங்காயம் அல்லது காரமில்லாத பிஞ்சு பச்சை மிளகாய் சரியான ஜோடி. காலையில் இரண்டு டம்ளர் நிறைய கேழ்வரகு கஞ்சி குடித்தால், வேறு டானிக்கே வேண்டாம்.

பச்சரிசி நொய் வெஜ் கஞ்சி

தேவையானவை: பச்சரிசி நொய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - ஒரு கப், துருவிய பச்சைக் காய்கறிகள் (கேரட், வெள்ளரி, வெங்காயம், வாழைத்தண்டு போன்றவை) - தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மோர் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி நொய்யை, தண்ணீருடன் சேர்த்து பாத்திரத்தில் வேகவிடவும் (குக்கரில் வேண்டாம்). நன்கு வெந்ததும் இறக்கி, ஆறவைத்து அத்துடன் மோர், உப்பு சேர்த்து, துருவிய காய்கறிகள் மற்றும் மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

நீராகாரக் கஞ்சி

தேவையானவை: பழைய சாதம் - சிறிதளவு, மோர் - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 4 அல்லது பெரிய வெங்காயம் -1, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பழைய சாதத்தை உப்பு போட்டு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதோடு மோர் சேர்த்து அருந்தினால், உடம்பைக் குளிரவைக்கும் அற்புதமான கஞ்சி இது. விருப்பமுள்ளவர்கள் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி மேலே தூவிக் குடிக்கலாம். அம்மை நோய் கண்டவர்களுக்கு உகந்த கஞ்சி இது. மண் பாத்திரத்தில் பழைய சாதத்தை வைத்திருந்து அருந்தினால் இன்னும் குளிர்ச்சி. செலவேயில்லாத எளிய கஞ்சி. ஆனால், கிடைக்கும் பலனோ மிகவும் அதிகம்.

ஜவ்வரிசி லெமன் கஞ்சி

தேவையானவை: பெரிய (மாவு) ஜவ்வரிசி - 2 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி.

செய்முறை: முதல்நாள் இரவே ஜவ்வரிசியைக் கழுவி, ஒரு கப் தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். மறுநாள் இதை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச, கூழ் மாதிரி வரும். ஆறியதும், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ஸ்பூனால் சாப்பிடலாம் அல்லது தேவையான மோர், உப்பு சேர்த்துப் பருகலாம்.

ஓட்ஸ் தக்காளி கஞ்சி

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - கால் கப், தக்காளி (பெரியது) - 2, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகுத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: தக்காளியைக் கழுவி, துண்டுகளாக்கி மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து, வடிகட்டுங்கள். சிறிது தண்ணீரை சூடாக்கி, அதில் ஓட்ஸைப் போட்டால், சில விநாடிகளில் வெந்து, தண்ணீரை இழுத்துக்கொள்ளும். அதோடு, வடிகட்டிய தக்காளி சாறு, உப்பு, மிளகுத்தூள் கலந்து அருந்தலாம். உப்பு, உறைப்புடன் கூடிய சுவையான கஞ்சி இது.

அவல் கஞ்சி

தேவையானவை: அவல் - அரை கப், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலை சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி, அதில் அவலைச் சேர்த்து, ஏலக்காய்தூள் போட்டு சூடாகப் பரிமாறவும். ஸ்பூன் போட்டு சாப்பிடும் பக்குவத்தில் இது இருக்கும். இதையே இன்னும் சிறிது பால், தண்ணீர் சேர்த்தால் குடிக்கும் பதத்தில் இருக்கும்.

கோதுமை ரவை கஞ்சி

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - அரை கப், தண்ணீர் - ஒரு கப், (விருப்பப்பட்டால்) பொடியாக துருவிய பீன்ஸ் - சிறிதளவு, ஆய்ந்த வெந்தயக் கீரை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, கோதுமை ரவையைச் சேர்க்கவும். அத்துடன் வெந்தயக்கீரை, துருவிய பீன்ஸையும் சேர்க்கவும். சில நிமிடங்களிலேயே ரவை வெந்துவிடும். இத்துடன் உப்பு சேர்த்து சாப்பிடலாம். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அருமையான காலை உணவு இது. சர்க்கரை இல்லாதவர்களும் இந்தக் கஞ்சியில் அரை கப் பால், 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி மீந்து போனால், அதை சிறு துண்டுகளாக்கவும். ஒரு கப் பாலை 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, அதில் சப்பாத்தி துண்டுகளைப் போட்டு ஊறவைத்து, சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பர் 'வீட் சீரியல்' இது. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

கலவை கஞ்சி

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - அரை கப், கோதுமை - அரை கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், மக்காச்சோளம் - அரை கப், கேழ்வரகு - அரை கப், கம்பு - அரை கப்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலை தவிர மீதி தானியங்களை வாசம் வர வறுத்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிஷினில் கொடுத்து, ஒன்றாக அரைத்து, சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். காலையில் இந்தக் கஞ்சி மாவிலிலிருந்து ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, லேசாக வெந்நீர் விட்டுக் கட்டியில்லாமல் கலக்கிக்கொள்ளவும். அடுப்பில் ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்கவிட்டு, அதன் நடுவே கஞ்சி மாவு கலக்கிய கிண்ணத்தை வைத்தால் போதும், மாவு வெந்துவிடும்.(வறுத்து அரைத்திருப்பதால், அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சத் தேவையில்லை). அதில் உங்கள் விருப்பம் போல மோர், உப்பு அல்லது பால், சர்க்கரை கலந்து பருகலாம். ‘சத்துமாவுக் கஞ்சி’ என்று அழைக்கப்படும் இந்தக் கலவைக் கஞ்சி, அனைவருக்கும் ஏற்ற ஆரோக்கிய பானம்.

டூ இன் ஒன் கஞ்சி

தேவையானவை: பார்லி - அரை கப், கொள்ளு - அரை கப், சுக்குப் பொடி - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி.

செய்முறை: பார்லியையும் கொள்ளையும் கல் இல்லாமல் சுத்தம் செய்துவிட்டு அப்படியே மிஷினில் கொடுத்து அரைத்துக்கொள்ளவும். அந்த மாவில் 3 டீஸ்பூன் எடுத்து, வெறும் வாணலியை சூடுபடுத்தி வறுக்கவும். கருகிவிடாமல் வறுபட்டதும், அதில் ஒரு கப் தண்ணீரை விட்டுக் கொதிக்கவிடவும். (கட்டிபடாமல் இருக்க, முதலில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றிக் கிளறிவிட்டு, பிறகு மீதித் தண்ணீரை சேர்க்கவும்). மாவு வெந்ததும் இறக்கி, உப்பு, மோர், சுக்குப்பொடி சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அருந்தவும். எடையைக் குறைக்கக்கூடிய எளிய கஞ்சி இது.

இதிலேயே, வெந்த மாவில், ஒரு கப் பால், 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்தால், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றால் இழந்த எடை கூடும்.

எடையைக் கூட்ட, குறைக்க என இரண்டுக்கும் பயன்படும் ‘டூ இன் ஒன்’ கஞ்சி இது.

பயத்தங்கஞ்சி

தேவையானவை: பயத்தம்பருப்பு - கால் கப், தண்ணீர் - ஒரு கப், பால் - அரை கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பயத்தம்பருப்பை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து மலர வேகவைக்கவும். வெல்லத்தை, அது மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரையவிடவும். பிறகு அதை வடிகட்டி, பயத்தம்பருப்போடு சேர்க்கவும். அதில் பால், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து சாப்பிடவும். இரவு உணவுக்கு பதிலாக இந்தக் கஞ்சியை அருந்தினால், வயிற்றுக்கு நிறைவாக இருக்கும். விரதம் இருப்பவர்கள், இரவில் பயத்தங்கஞ்சி அருந்தினால் நல்லது.

வாழைத்தண்டு மோர் கஞ்சி

தேவையானவை: வாழைத்தண்டு - சிறிய துண்டு, மோர் - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைத்தண்டை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, மிக்ஸியில் அடித்து சாறு எடுக்கவும். அதோடு மோர், உப்பு சேர்த்து பருகினால், நீரிழிவு நோய், சிறுநீரக பிரச்னைகள் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. வெறும் வாழைத்தண்டு மோர் அருந்த விருப்பமில்லாதவர்கள், புழுங்கலரிசி நொய்க் கஞ்சியையோ, பச்சரிசி நொய்க் கஞ்சியையோ அரை கப் சேர்த்துக் கலக்கி சாப்பிடலாம்.

இன்னும் சொல்லப் போனால், இட்லி இருந் தால் அதைக் கூட சிறு துண்டுகளாக உதிர்த்து, வாழைத்தண்டு மோரில் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

வாழைத்தண்டுக்கு பதிலாக, வாழைப்பூவை மிக்ஸியில் அடித்து சாறெடுத்து, அத்துடன் மோர், உப்பு கலந்து பருகினால் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான பிரச்னைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

சம்பா கோதுமை கஞ்சி

தேவையானவை: சம்பா கோதுமை மாவு - 3 டீஸ்பூன், தண்ணீர் - ஒரு கப், ஓமம், சுக்கு, சீரகம், மிளகு - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழம் - அரை மூடி அல்லது கசகசா - சிறிதளவு, சர்க்கரை - 2

டேபிள் ஸ்பூன், ஏலக்காய் - 2.

செய்முறை: ஓமம், சுக்கு, சீரகம், மிளகு நான்கையும் வெறும் வாணலியில் சூடு வர லேசாக வறுத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும். வெறும் வாணலியில் கோதுமை மாவைப் போட்டு வறுத்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கட்டிபடாமல் கிளறி, மீதி தண்ணீரையும் ஊற்றிக் கிளறவும். கூழ் போல் ஆகிவிடும். அத்துடன் உப்பு சேர்த்துக் கிளறவும்.

பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து, 3, 4 துளிகள் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து மிளகு போன்ற சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளவும். இந்த உருண்டைகளை, கோதுமைக் கஞ்சியில் சேர்த்துப் பருகவும். வித்தியாசமான சுவையில், காரசாரமாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதானால், சிறிது கசகசாவை வறுத்து, சிறிது சர்க்கரை, 2 ஏலக்காய் (தோல் நீக்கியது) சேர்த்து பொடிசெய்து, அதில் சில துளிகள் பால் அல்லது நெய் விட்டு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொண்டு, கோதுமைக் கஞ்சியில் மிதக்கவிட்டு கொடுக்கலாம். விரும்பிக் குடிப்பார்கள்.

ஜவ்வரிசி ஹெல்த் டிரிங்க்

தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - அரை கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், ஏலக்காய் - சிறிது.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை வாணலியில் போட்டு, நன்கு பொரியும் வரை வறுக்கவும். பிறகு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பொடித்த மாவுடன், சிறிது கொதிக்கும் நீர் விட்டுக் கரைத்து, அத்துடன் பால், சர்க்கரை, ஏலக்காய் சேர்த்து பரிமாறவும். தோலுக்கு பளபளப்பைக் கொடுக்கும் இந்தக் கஞ்சி.

மசாலா பால் கஞ்சி

தேவையானவை: பாதாம் - 4, பிஸ்தா - 4, அக்ரூட் - 2, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் சேர்த்துப் பொடித்த பொடி - 2 சிட்டிகை, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - 5 கீறல்.

செய்முறை: பாலைக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். பாதாம், பிஸ்தா, அக்ரூட் மூன்றையும் சர்க்கரை சேர்த்து, கால் கப் சூடான பாலில் ஊறவைக்கவும். சிறிது நேரத்தில் ஊறியதும், அவற்றை அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்த விழுதை, மீதி இருக்கும் பாலில் கலந்து, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் பொடி சேர்த்து அப்படியே அருந்தலாம். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்போது உலர்பழங்கள், ஜெம்ஸ் போன்ற கலர் மிட்டாய்கள் போட்டுக் கொடுக்க, கண்களுக்கும் விருந்தாகும்.

பாலில் இந்த விழுதைக் கலந்து, ஆப்பம், இடியாப்பம் போன்ற பலகாரங்களின் மீது ஊற்றி சாப்பிடுவது இன்னொரு வகை.

அயல்நாடுகளில், 'பாரிட்ஜ்' என்று விரும்பிச் சாப்பிடும் இந்தக் கஞ்சி, கொஞ்சம் 'காஸ்ட்லி'யானது என்றாலும், வாரம் ஒருமுறையேனும் கண்டிப்பாக அருந்த வேண்டிய கஞ்சி. இரவில் இதை அருந்தினால், நல்ல தூக்கம் வரும். மூளைக்கும் மனசுக்கும் அமைதி கிடைக்கும். சருமத்துக்கு பளபளப்பு கொடுக்கும்.

வரகரிசி கஞ்சி

தேவையானவை: வரகரிசி - கால் கப், ஓமம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - அரை கப், மோர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: வரகரிசியை கல் பொறுக்கி சுத்தம் செய்து, ஓமம், தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து வேகவைக்கவும். 2 விசில் வைத்தால் வெந்துவிடும். ஆறியதும் மோர், உப்பு சேர்த்து பருகவும். அடிக்கடி ஏதாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பவர்களுக்கு, ஜீரணம் ஆவதற்கு உதவும் இந்தக் கஞ்சி. மஞ்சள்காமாலை போன்ற நோய் தாக்கியவர்களுக்கும் பசியே எடுக்காதவகளுக்கும் தாராளமாகக் கொடுக்கலாம்.

அறுசுவை நீர் கஞ்சி

தேவையானவை: பச்சரிசி - கால் கப், மாங்காய் (தோல் சீவியது) - 4 துண்டுகள், வெல்லம் (பொடித்தது) - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பச்சை வேப்பம்பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளுடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து, வெந்ததும் வெல்லம், பச்சை மிளகாய், வேப்பம்பூ எல்லாம் போட்டு இறக்கிவைக்கவும். பச்சரிசியை முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் காலை உப்பு சேர்த்து, அம்மியில் கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கட்டிபடாமல் கிளறினால் சில நிமிடங்களில் வெந்துவிடும். அத்துடன் மாங்காய், வெல்லக் கலவையைச் சேர்த்துக் கிளறினால், கஞ்சி ரெடி. புளிப்பு, இனிப்பு, காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு எல்லாம் சேர்ந்த இந்தக் கஞ்சி, பித்த வாந்தி எடுப்பவர்களுக்கு நல்லது. கர்ப்பிணிகளின் வாய்க்கு ருசியான கஞ்சி இது.

லவங்க நீர் கஞ்சி

தேவையானவை: லவங்கம் - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலை சர்க்கரை சேர்த்து, கால் கப்பாக வற்றும் வரை காய்ச்சவும். லவங்கத்தில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, தண்ணீர் வற்றும் வரை அடுப்பில் வைத்து

கொதிக்கவிடவும். தண்ணீர் வற்றியதும் இறக்கி, மிக்ஸி அல்லது அம்மியில் வைத்து நைஸாக அரைத்தெடுக்கவும். இந்த விழுதைப் பாலில் சேர்த்து, ஸ்பூன் போட்டு சாப்பிடவும். லவங்கம் மணக்க, மணக்க பாஸந்தி போல இருக்கும். மழை, குளிர் காலங்களில் சாப்பிட ஏற்ற கஞ்சி.

வெந்தய கஞ்சி

தேவையானவை: வெந்தயம் - கால் கப், மோர் - 1 கப், இஞ்சி (தோல் சீவியது) - விரல் நீளம், பெருங்காயப் பொடி - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயத்தை, மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து வேகவிடவும். இஞ்சியைத் துருவிக்கொள்ளவும். வெந்தயம் வெந்ததும் எடுத்து, மோர், இஞ்சி, உப்பு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து அருந்தவும்.

நீரிழிவு, அல்சர் போன்ற நோய் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி இந்தக் கஞ்சியை செய்து தரலாம். பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு வெந்தய காபி நல்லது. மேலே சொன்னது போல வெந்தயத்தை வேகவிட்டு, மேலே தெளிந்து நிற்கும் நீருடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து காபியாக பருகலாம். இதே வெந்தய நீரில் புழுங்கலரிசி ரவை அல்லது பாம்பே ரவை அல்லது சேமியா சேர்த்து வேகவிட்டு, உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால் சத்தான மாலை உணவு. உடம்புக்கு குளிர்ச்சி தரும்.

அங்காய கஞ்சி

தேவையானவை: சுண்டைக்காய் வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன், மணத்தக்காளி வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன், உலர்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு டீஸ்பூன், சுக்கங்காய் வற்றல் - ஒரு டீஸ்பூன் (இவை எல்லாமே நாட்டு

மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்), பச்சை கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மோர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: எல்லா வற்றல்களையும் வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பச்சைக் கறிவேப்பிலையை லேசாக (கருகிவிடாமல்) சூடான வாணலியில் புரட்டி எடுத்துவிட்டு, அதையும் பெருங்காயத்தையும் வறுத்த வற்றல்களுடன் சேர்த்துப் பொடிக்கவும். மோரில் இந்தப் பொடியில் ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கிக் குடிப்பது ஒரு வகை. ஒரு கப் வெந்நீரில், வற்றல் பொடி ஒரு டீஸ்பூன் போட்டுக் கலக்கி மூடிவைத்தால், ஒரு மணி நேரத்தில் தெளிந்து நிற்கும். இந்தத் தெளிவை இறுத்து, அதில் மோர், உப்பு சேர்த்து அருந்துவது இன்னொரு வகை. வயிற்றில் பூச்சி, வயிற்றுப் புண் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு இந்தக் கஞ்சி மிகவும் நல்லது.

தனியா ஊறல் கஞ்சி

தேவையானவை: தனியா, மிளகு, சுக்கு - தலா 10 கிராம்.

செய்முறை: மேலே சொன்ன மூன்றையும், 2 அல்லது 3 கப் தண்ணீர் வைத்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு, அடுப்பை அணைத்துவிட்டு, பாத்திரத்தை மூடி வைத்துவிடவும். தனியா, சுக்கு, மிளகு ஆகியவற்றின் சாரம் இறங்க, இறங்கத்தான் அந்த நீருக்கு அதிக சுவை கிடைக்கும். மேலே தெளிந்து நிற்கும் தண்ணீரை வடித்து, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாம். ஒரு முறை வேகவைக்கும் சுக்கு, மிளகு, தனியாவிலேயே இரண்டு, மூன்று முறை தண்ணீர் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். தெளிந்த சுக்கு நீரைக் கொதிக்கவிட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் பாம்பே ரவையைப் போட்டு வேகவிட்டு, வெந்ததும் உப்பு, மோர் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

ஆசிரியப் பணியில் இருப்பவர்கள், பேச்சாளர்கள், பாடகர்கள் ஆகியவர்கள் இந்தக் கஞ்சியை அடிக்கடி பருகலாம். தொண்டைக்கு இதம் தரும்.

சேமியா மிக்சர்

தேவையானவை: சேமியா - 2 டீஸ்பூன், ரவை - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு கப் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதில் சேமியா, ரவை சேர்க்கவும். சில நிமிடங்களில் இவை வெந்துவிடும். அதில் உப்பு சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி சேர்த்து பரிமாறவும். விருப்பப்பட்டவர்கள், கேரட், வெள்ளரி போன்றவற்றை துருவியும், பிரெட்டை உதிர்த்துப் போட்டும் சாப்பிடலாம். நல்ல சத்தான காலை உணவும் கூட.

சேமியாவையும் ரவையையும் அரைத்துவைத்துக்கொண்டால் இன்ஸ்டன்ட் சேமியா மிக்சர் பொடி தயார். தேவையானபோது, தன்னீரில் கலக்கிக் காய்ச்சி, மோர், உப்பு சேர்த்துப் பருகலாம்.

மணக்க மணக்க 30வகை கூட்டு

அறுசுவை உணவில் கூட்டுக்கு எப்போதும் முக்கியமான இடம் உண்டு. காரம், மசாலா, எண்ணெய் எல்லாமே குறைவாக இருக்கும் என்பதுடன், பருப்பு சேர்ந்திருப்பதால் ஆரோக்கியத்துக்கும் 'டபிள் ஓகே'. சாதம் சாப்பிடத் தொடங்கும் குழந்தையிலிருந்து, முதிய வர்கள், உடல்நிலை சரியில் லாதவர்கள், பிரசவித்த தாய் மார்கள் என எல்லோருக்குமே ஏற்றது கூட்டு வகைகள். கூட்டின் இன்னொரு சிறப்பம்சம், அதை சாதத்துக்கும் தொட்டுக்கொள்ளலாம். சப்பாத்திக்கும் நல்ல சைட்-டிஷ்!

எல்லா வகை காய்களையும் பயன்படுத்தி, 30 கூட்டு வகைகளை இங்கே வழங்கி யிருக்கிறார், 'சுவையரசி' சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன்.

கூடுமானவரை வெங் காயம் சேர்க்காமல், தெற்கத்தி சீமை ஸ்பெஷலான அரைத்து விட்ட கூட்டுகளை உங் களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி இருக்கிறார். வித்தியாசமான.. ஆனால், ருசியான இந்த கூட்டு வகைகளை குடும் பத்தினருக்கும் செய்து கொடுத்து, ருசித்து மகிழுங்கள்!

சௌசௌ கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய சௌசௌ - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பாசிப்பருப்பு - கால் கப். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் பாசிப்பருப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். முக்கால்பதம் வெந்ததும், நறுக்கி வைத்துள்ள சௌசௌவையும் போடவும். அதோடு உப்பையும் போட்டு நன்றாக வேகவிடவும். தேங்காய், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்து, காயுடன் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, கறிவேப்பிலை, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டுத் தாளித்து கூட்டில் சேர்த்து கலக்க வேண்டும்.

பீர்க்கங்காய்கூட்டு

தேவையானவை: சற்றுப் பெரிதாக நறுக்கிய பீர்க்கங்காய் - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை -

சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் பீர்க்கங்காயைப் போட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். வேகவைத்த பருப்புகளை, காயுடன் சேர்க்கவும். உப்புப் போடவும். தேங்காய் துருவல், காய்ந்த மிளகாய், மஞ்சள்தூள், சீரகம், கறிவேப்பிலை.. இவை எல்லாவற்றையும் அரைத்துச் சேர்க்கவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும்.

வாழைத்தண்டு மோர் கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டியான மோர் - ஒரு கப். தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: நார் நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டை, சிறிது தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். கடலைப்பருப்பை 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு, ஊறவைத்த கடலைப்பருப்பு, வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், சீரகம்.. எல்லாவற்றையும் அரைத்து வாழைத்தண்டுடன் சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும். பிறகு கெட்டியான மோர் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பூசணி-மொச்சை கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய பூசணிக்காய் - ஒரு கப், பச்சை மொச்சை - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, துவரம்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வறுத்து அரைத்த தனியா தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். புளியை நன்றாகக் கரைத்து, அதில் பூசணிக்காய் துண்டுகளை முதலில் போட்டு, பிறகு மொச்சைப் பயறையும் உப்பையும் சேர்த்து வேகவிடவும். தனியா, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம்.. எல்லாவற்றையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து வெந்த காய் கலவையில் சேர்க்கவும். மஞ்சள்தூளையும் முதலில் வேகவைத்த துவரம்பருப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

வயலட்கோஸ் கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வயலட் கோஸ் – ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் கோஸை சேர்க்கவும். துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை தண்ணீர் விடாமல் பொடி செய்யவும். பருப்புடன் சேர்ந்து கோஸ் வெந்ததும், இந்தப் பொடியை அதில் போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து கெட்டியானதும், எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

புஷ் பீன்ஸ் மிளகு கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய புஷ் பீன்ஸ் (சிறிது குண்டாக இருக்கும் பீன்ஸ். 'முருங்கை பீன்ஸ்' என்றும் சொல்வார்கள்) - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால்பதம் வெந்ததும் அத்துடன் பீன்ஸையும் சேர்த்து வேகவிடவும். துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல் உலர்பொடியாகப் பொடிசெய்துகொள்ளவும். வெந்துகொண்டிருக்கும் காயில் இந்தப் பொடியைப் போட்டு, கொதித்துக் கெட்டியானதும் எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கூட்டில் கொட்டி இறக்கவும்.

சௌசௌ-வேர்க்கடலை கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய சௌசௌ - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், சாம்பார்பொடி - 2 டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பையும் வேர்க்கடலையையும் குக்கரில் வேகவைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் புளியைக் கரைத்து ஊற்றி, அதில் சௌசௌ துண்டுகளைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் சாம்பார்பொடியைப் போட்டு, அது கொதித்ததும் அதில் வேகவைத்த வேர்க்கடலை, துவரம்பருப்பு இரண்டையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிவரும்பொழுது, இறக்கிவிடவும். பிறகு, எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து கூட்டில் சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

பரங்கிக்காய் பால் கூட்டு

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ச்சிய பால் - ஒரு கப், வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை ஒரு கப் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு இவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து, தேங்காய் சேர்த்து அரைக்கவும். காய் வெந்தவுடன், அரைத்த விழுதையும் உப்பையும் சேர்த்து, நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நீர் விட்டுக் கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரையும் கூட்டில் சேர்க்கவும். கொதித்ததும் இறக்கி, பால் சேர்க்கவும். இனிப்பான இந்தக் கூட்டு, சாப்பிட்ட அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும்.

முருங்கைக்காய் கூட்டு

தேவையானவை: சிறிது நீளமாக நறுக்கிய முருங்கைக்காய் - 2 கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் - 2, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: குக்கரில் பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு இரண்டையும் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். முருங்கைக்காயை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். பிறகு, தேங்காய்துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்து அதில் சேர்க்கவும். கடைசியாக வெந்த பருப்புகளை அதில் கொட்டி, தாளித்து இறக்கவும்.

அவரைக்காய் கூட்டு

தேவையானவை: அவரைக்காய் - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், வறுத்த கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2.

செய்முறை: முதலில் அவரைக்காயை சிறிது உப்பு போட்டு வேகவைக்கவும். பிறகு, துவரம்பருப்பை வேகவைத்து அதில் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவல், வறுத்த கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், சீரகம் எல்லாவற்றையும் அரைத்து, அதில் சேர்க்கவும். பிறகு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து சேர்க்கவும்.

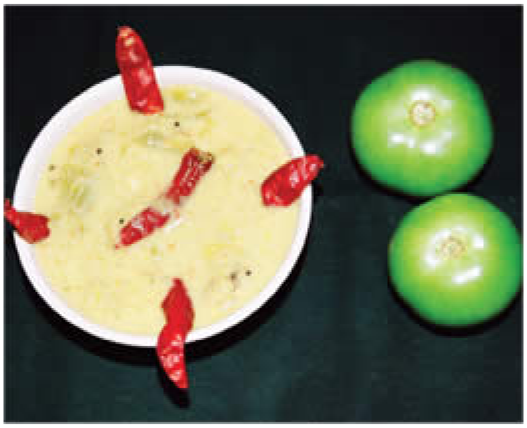
வெண்டைக்காய் புளிக்கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெண்டைக்காய் - 2 கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை 3 கப் நீரில் நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து வெண்டைக்காயை அதில் போட்டு வேகவிடவும். வெண்டைக்காய் வெந்ததும் இறக்கி அதில் கடுகு, துவரம்பருப்பு, பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள், கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொட்டவும்.

தக்காளிக்காய் தனிக்கூட்டு

தேவையானவை: சற்று பெரியதாக நறுக்கிய தக்காளிக்காய் - 2 கப், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 3, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.



செய்முறை: முதலில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி, அதில் தக்காளிக்காய் துண்டுகளை போட்டு வதக்கவும். வதங்கியதும் அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை அரைத்து கொட்டவும். பிறகு, கடலைமாவை நீர்க்க கரைத்து அதில் ஊற்றி, கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். நெய்யில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம், கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் அசத்தலாக இருக்கும் இந்தக் கூட்டு.

காலிஃப்ளவர்-கேரட் கூட்டு

தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் (உதிர்த்தது) - ஒரு கப், கேரட் (நறுக்கியது) ஒரு கப், துவரம்பருப்பு+கடலைப்பருப்பு+பாசிப்பருப்பு (மூன்றும் சேர்த்து) - அரை கப், தனியா - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மூன்று பருப்புகளையும் ஒன்றாக சேர்த்து வேகவைக்கவும். காலிஃப்ளவர், கேரட் இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக வேக வைக்கவும். பிறகு தனியா, சீரகம் இரண்டையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும். காய்கறிக் கலவை வெந்ததும் அரைத்த விழுதையும் வெந்த பருப்புகளையும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தாளித்து இறக்கவும்.

காராமணி கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காராமணி - ஒரு கப், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, புளி - எலுமிச்சை அளவு.

செய்முறை: புளியை நீரில் கரைத்து, அதில் காராமணியை வேகவிடவும். துவரம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், தனியா இவைகளை வறுத்து அரைத்து வெந்த காராமணியில் சேர்க்கவும். பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். எண்ணெயை காய வைத்து, அதில் வேர்க்கடலை, கடுகு, கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

கத்திரிக்காய்புளிக் கூட்டு

தேவையானவை: பெரிய கத்திரிக்காய் - 1, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: கத்திரிக்காயை நன்றாக கழுவி துடைத்து, எண்ணெய் தடவி அடுப்பில் சுடவும். எல்லாப் பக்கமும் திருப்பி திருப்பி, நன்கு வேகுமாறு சுட வேண்டும். ஆறியதும் தோலை உரித்து, உள்ளே பூச்சியில்லாமல் பார்த்து நன்றாக மசித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியை கெட்டியாக கரைத்து, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு கத்திரிக்காய் கொட்டி கலந்து விடவும். கடுகு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் பருப்பு கூட்டு

தேவையானவை: செதில் செதிலாக சீவிய மாங்காய் - 2 கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். மாங்காயையும் வேகவைத்து, உப்பு சேர்க்கவும். அதன்பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி, கடைசியாக கடுகு, பெருங்காயம், பச்சைமிளகாய் இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

கோஸ் மசாலா கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், கோஸ் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1, தேங்காய்த்துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் 4, கொத்துமல்லி - சிறிது. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் வெங்காயத்தை வதக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும், அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள கோஸை போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து வெந்தவுடன் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை வறுத்து தேங்காய் வைத்து அரைத்து வெந்த கலவையில் கொட்டவும். பின்னர் வதக்கிய வெங்காயத்தையும் சேர்த்து உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து கடுகு, கொத்துமல்லி தாளித்து கொட்டவும். சப்பாத்திக்கு நல்ல சைட்-டிஷ் இது.

வாழைப்பூ கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய வாழைப்பூ - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - எலுமிச்சை அளவு. தாளிக்க: பச்சை மிளகாய் - 5, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளியை கரைத்து அதில் உப்பையும் போட்டு, வாழைப்பூவை சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் துவரம்பருப்பை வேக வைத்து அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். சேர்ந்தாற்போல வந்ததும் கடுகு, துவரம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து அதில் கொட்டவும்.

கத்திரிக்காய்-கடலை கூட்டு

தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - 4 அல்லது 5, கொண்டைக்கடலை - அரை கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. வறுக்க :தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளியைக் கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் கத்திரிக்காயை வேகவிடவும். அதில் பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வெறும் கடாயில் வறுத்து, நைஸாக அரைத்து அதனைச் சேர்க்கவும். கொண்டைக்கடலையை முதல் நாள் இரவே

ஊறவைக்கவும். அதையும் குக்கரில் வேகவைத்து சேர்க்கவும். கடைசியாக வெந்த துவரம்பருப்பை கொட்டி, கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, கடலைப்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

புடலங்காய் கூட்டு

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய புடலங்காய் -ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, ரசப்பொடி - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவிடவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் புடலங்காயை போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து நன்றாக வெந்ததும் மஞ்சள்தூள், உப்பு, ரசப்பொடி, பெருங்காயத்தூள் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். பிறகு நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து கொட்டவும்.

பாகற்காய் கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய பாகற்காய் - ஒரு கப், தட்டைப்பயறு (காராமணி) - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - ஒரு சிறு துண்டு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: தட்டைப்பயறை முதல் நாள் இரவே ஊற வைக்கவும். பின்னர் குக்கரில் துவரம்பருப்பு, தட்டைப்பயறு இரண்டையும் வேக வைக்கவும். புளியை கரைத்து அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, பாகற்காயை வேகவிடவும். வெந்ததும் தனியா, மிளகாய், மிளகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, தேங்காய் துருவல் ஆகியவற்றை வறுத்து அரைத்து, பாகற்காயில் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்ததும் தட்டைப் பயறையும் பருப்பையும் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்து, சேர்ந்தாற்போல வரும்போது கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி, வெல்லம் சேர்த்து இறக்கவும்.

கீரைத்தண்டு கூட்டு

தேவையானவை: நார் எடுத்து, நறுக்கிய கீரைத்தண்டு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - 5, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பருப்பை குக்கரில் வேகவிடவும். கீரைத்தண்டை ஒரு பாத்திரத்தில் வேக வைக்கவும். வெந்ததும் பருப்பைச் சேர்த்து, உப்பு, மஞ்சள்தூள் போடவும். பிறகு, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு, மிளகு, சீரகம் எல்லாவற்றையும் வறுத்து, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து, கீரைத்தண்டு கலவையில் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டி இறக்கவும்.

பச்சைப்பட்டாணி கூட்டு

தேவையானவை: பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - 10, பச்சை மிளகாய் - 2, காய்ந்த மிளகாய் 2, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை முக்கால் பதம் வேகவைத்து, அதில் பச்சைப் பட்டாணியை சேர்க்கவும். மிளகு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் வறுத்து அதனுடன் பொட்டுக்கடலை, தேங்காய் துருவல், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்து பட்டாணியுடன் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும்போது, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

சுரைக்காய் கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய சுரைக்காய் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் நறுக்கிய சுரைக்காயைச் சேர்க்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், சீரகம், சிறிது கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து, காய் கலவையில் கொட்டவும். தேவையான அளவு உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, நெய்யில் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

கீரைதயிர் கூட்டு

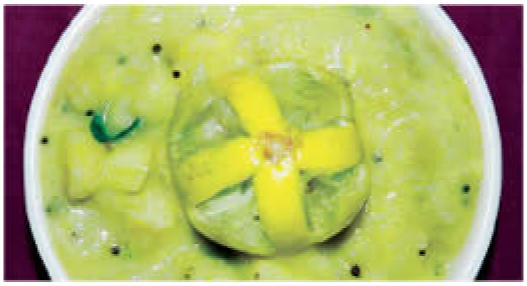
தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய முளைக்கீரை - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 4, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்

- கால் டீஸ்பூன், தயிர் - அரை கப். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை:முதலில் கீரையை உப்பு சேர்த்து நன்றாக வேக வைக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், சீரகம், தேங்காய்த்துருவல் இவைகளை சேர்த்து அரைத்து கீரைக்கலவையில் கொட்டவும். பிறகு கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து இறக்கி, கடைசியாக தயிர் சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: எந்த வகைக் கீரையில் வேண்டுமானாலும் இந்தக் கூட்டு செய்யலாம்.

வாழைக்கச்சை கூட்டு



தேவையானவை: நறுக்கிய வாழைக்காய் - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பச்சைமிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறிதளவு.

செய்முறை: முதலில் வாழைக்காயை வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு, குக்கரில் துவரம்பருப்பை வேக வைத்து, வாழைக்காயுடன் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து இரண்டையும் நன்றாக மசித்து கூட்டு பக்குவத்தில் இறக்கவும். கடைசியில் கடுகு, மஞ்சள்தூள், சீரகம், பெருங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பச்சைமிளகாய் இவைகளை தாளித்து கொட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறை விடவும். தேவை யான அளவு உப்பை சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: வாழைக்கச்சை என்றால் சிறிய வாழைக்காயைக் குறிக்கும். இது உடலுக்கு நல்லது.

நூல்கோல் கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய நூல்கோல் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேக வைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, நூல்கோலையும் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து வெந்ததும் அதில் தனியா, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் இவைகளை வறுத்து பொடி செய்து போடவும். நன்றாக சேர்ந்து கொதித்ததும், எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, கடைசியாக தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்து ஒரே ஒருமுறை புரட்டி கூட்டுக்கலவையில் சேர்த்து இறக்கவும்.

கொத்தவரை கூட்டு

தேவையானவை: நறுக்கிய கொத்தவரங்காய் - ஒரு கப், காய்ச்சிய பால் - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, மிளகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு

டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கொத்தவரங்காயை நன்றாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். தேவையான அளவு உப்பையும் சேர்க்கவும். மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு இவைகளை வறுத்து தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து காயில் கொட்டவும். பின்னர் நன்றாக கொதித்ததும், பால் சேர்த்து சர்க்கரையையும் போடவும். கடைசியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். மிளகுக் காரமும் சர்க்கரையின் இனிப்பும் சேர்ந்து அமர்க்களமான சுவை தரும்.

சேனைக்கிழங்கு கூட்டு

தேவையானவை: சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை தோல் சீவி நன்றாகக் கழுவவும். குக்கரில் கிழங்கு, பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியே வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு, கிழங்கை மட்டும் தனியாக ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக மசித்து புளியை கரைத்து ஊற்றி மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்ததும் அதில், வெந்த துவரம்பருப்பை சேர்க்கவும். கொதிவரும்போது, எண்ணெயில் கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், துவரம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும்.

உருளை-தேங்காய்ப்பால் கூட்டு

தேவையானவை: குட்டி உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய் எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: குட்டி உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து, உப்பு சேர்த்த (தேவையான அளவு) நீரில் நன்றாக கொதிக்க வைக்கவும். அப்போதுதான் கிழங்கினுள் உப்பு நன்கு உறைக்கும். தேங்காயை அரைத்து கெட்டியான பாலெடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கு நன்றாகக் கொதித்ததும், தேங்காய் எண்ணெயைக் காய வைத்து, பச்சை மிளகாயை கீறிப் போட்டு வதக்கிச் சேர்க்கவும். தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கிவிடவும். கடுகு தாளித்து கொட்டவும். சூப்பர் கூட்டு ரெடி!

நாதத்துக்கு தாளம் போல, சாதத்துக்கு குழம்பு! ஒன்றில்லாமல் ஒன்று எடுபடாது. அதுவும் நம் தென்னிந்திய உணவிலும் சரி, சமையலிலும் சரி... குழம்புக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. ஏற்கெனவே நம் 'அவள்' இணைப்பாக 30 வகைக் குழம்பு வகைகள் வெளிவந்திருந்த போதிலும், ஏராளமான புதிய வாசகிகளின் ஆர்வத்துக்கும் வேண்டுகோளுக்கும் இணங்க, புதிய செய்முறையில் இன்னும் 30 வகை குழம்புகளை வழங்கியிருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம்.

கறிவேப்பிலைக் குழம்பு போன்ற பாரம்பரியக் குழம்பு முதல், சைவமுட்டைக் குழம்பு, தட்டி செய்யும் குழம்பு, மலேஷிய சொதி போன்ற புதுமையான..., அதே நேரம் சுவையான குழம்பு வரை வெரைட்டியாக தந்து அசத்தி இருக்கிறார் ரேவதி சண்முகம். தினம் ஒரு குழம்பாக செய்து, உங்கள் கைமணத்தால் குடும்பத்தாரை கட்டிப்போடுங்கள். தட்டிக் கொடுப்பார்கள்.

பொட்டுக்கடலைக் குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 5, தக்காளி - 2, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 5 அல்லது 6, பொட்டுக் கடலை - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கொடுத்திருக்கும் பொருட்களில், சின்ன வெங்காயம் முதல் உப்பு வரை அனைத்தையும் காயும் எண்ணெயில் போட்டு வதக்கி எடுத்து, ஆறவிட்டு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீண்டும் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டையைத் தாளித்து, அரைத்த மசாலாவில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக்கொள்ள சூப்பரான குழம்பு இது.

அப்பள வத்தக்குழம்பு

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - கால் கப், அப்பளம் - 3. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அப்பளத்தை ஒன்றிரண்டாக ஒடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேருங்கள். இது இளம் பொன்னிறமானதும், அப்பளத்தைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்து, புளித்தண்ணீரைச் சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். வாசனை ஆளைத்தூக்கும் அட்டகாசமான குழம்பு இது.

மரக்கறி தோசை குழம்பு

தேவையானவை - தோசைக்கு : கடலைப்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 3, நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன்,

எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: முதலில் மரக்கறி தோசைக்கான அரிசி, பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறியதும், தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, மிளகாய், சோம்பு சேர்த்து சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம். மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல், சிறிது உப்பு சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை சிறு சிறு தோசைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவையுங்கள்.

குழம்புக்கு வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, அவை சிவந்ததும் வெங்காயம், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன், தக்காளி, தேவையான உப்பு, மிளகாய்தூள், தனியாதூள் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, புளிக் கரைசலை சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

பரிமாறுவதற்கு அரைமணி நேரத்துக்கு முன்பாக, சுட்டுவைத்திருக்கும் மரக்கறி தோசைகளை குழம்பில் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கழித்து பரிமாறுங்கள். தயிர்சாதத்துக்கு தொட்டுக் கொள்ள பிரமாதமான சைட் டிஷ் இது.

சும்மா குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன் (மிளகாய்தூளுக்கு பதில் சாம்பார்தூளும் போடலாம்), தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு சிட்டிகை, சோம்பு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து, வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பிறகு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். அதனுடன் தக்காளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, புளித் தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின், கறிவேப்பிலை சேர்த்து இறக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால், 2 பூண்டுப் பல்லைத் தட்டிப் போடலாம். வாசமாக இருக்கும்.

செட்டுநாட்டு ஸ்பெஷலான இந்த சும்மா குழம்பு, சூடான இட்லிக்கேற்ற சூப்பரான காம்பினேஷன்.

உருளை மசாலா குழம்பு

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, உப்பு - தேவையான அளவு, பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிதளவு. அரைக்க: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன். தனியாக அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் கப், பட்டை - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி, சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பெரிய வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலை, தேங்காயைத் தனியாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு, அரைத்த விழுது, தேவையான உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்குங்கள்.

பிறகு, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து உருளைக் கிழங்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அரைத்த தேங்காய் விழுதை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து சேருங்கள். கைவிடாமல் கிளறி, 5 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்குங்கள்.

மலேஷிய சொதி

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 4, பூண்டு - 5 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால்

(முதலில் எடுக்கும் கெட்டிப் பால்) - ஒன்றரை கப், இரண்டாம் முறை எடுக்கும் தேங்காய்ப்பால் - 2 கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். பூண்டை தோலுரித்து நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். இரண்டாம் தேங்காய்ப்பாலை அடுப்பில் வைத்து அதில் வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய், பூண்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கை விடாமல் கிளறி வேகவிடுங்கள். வெங்காயம் வெந்ததும் இறக்கி, முதல் தேங்காய்ப்பால், கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

ஆப்பத்துக்கும் இடியாப்பத்துக்கும் அருமையான சைட்-டிஷ்.

வதக்கிய காரக்குழம்பு

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 10 பல், தக்காளி - 4, சிறிய கத்தரிக்காய் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 4, கசகசா - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டைத் தோலுரித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காயை காம்பு நறுக்கி, கீறிக் கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்குங்கள். பின்னர் தக்காளி, கத்தரிக்காய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். கத்தரிக்காய் நன்கு வதங்கும்பொழுது தனியாதூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, மிளகாய்தூள் சேருங்கள். இது பச்சை வாசனை போக வதங்கிய பிறகு, புளித்தண்ணீர் சேர்த்து, அதுவும் கொதித்த பின் அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்து சேருங்கள். 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

வெங்காயம் அரைத்த குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், முருங்கைக்காய் - 2 (அல்லது) கத்தரிக்காய் - 4, தக்காளி - 3, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 4, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - 1 ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்குங்கள். முருங்கைக்காய் அல்லது கத்தரிக்காயை நீளத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, வெங்காயம் சேருங்கள். இது நிறம் மாறி வதங்கியதும், தக்காளி, முருங்கை, உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள் பிறகு, புளிக்கரைசல், அரைத்த விழுது, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதித்த பிறகு இறக்குங்கள். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு ஏற்ற சைட் - டிஷ் இது.

பாசிப்பருப்பு சொதி

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - கால் கப், முதல் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், இரண்டாம்

தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 6 பல். அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 4. தாளிக்க: பட்டை - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெந்த பாசிப்பருப்புடன் இரண்டாவது தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் விழுது, நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு சேர்த்து, விடாமல் கிளறி வேகவையுங்கள். வெங்காயம் நன்கு வெந்தததும் முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து தாளித்து கொட்டி இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

இட்லி, இடியாப்பம், சாதம் என எதற்கு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

இளந்தேங்காய் குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், முற்றாத இளம் தேங்காய் - ஒரு மூடி, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 4, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியா தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து, இரண்டாக நறுக்குங்கள். தேங்காயைக் கீறி, பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து பொன்னிறமானதும் வெங்காயத்தைப் போட்டு, அது நன்கு வதங்கியதும் நறுக்கிய தக்காளியையும் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை வதக்குங்கள். அத்துடன் புளித்தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், நறுக்கிய தேங்காய், தேவையான உப்பு சேர்த்து சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதித்து, கெட்டியான பிறகு இறக்குங்கள்.

குழம்பின் உப்பு, காரம், புளிப்பு ஆகியவை தேங்காயில் சேர்ந்து, தயிர்சாதத்துக்கு தொட்டுக்கொள்ள பிரமாதமாக இருக்கும்.

தக்காளி அரைத்த குழம்பு

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 5 பல், சாம்பார் பொடி - 2 டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: தக்காளி - 4, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 3. தனியே அரைக்க: கசகசா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைத்தெடுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, பூண்டு, வெங்காயத்தை சேருங்கள். அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, மல்லித்தழை விழுது, சாம்பார் பொடி சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதித்ததும் புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து ஊற்றுங்கள். இது பச்சை வாசனை போக கொதித்தபின் அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

உருளை தேங்காய்ப்பால் குழம்பு

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், முதல் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.வறுத்து அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 4, பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து ஒன்றிரண்டாக உதிர்த்துவையுங்கள். பூண்டு, இஞ்சியை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். இரண்டாவது பாலில் வெங்காயம் இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறிக்கொண்டே வேகவிடுங்கள். வெங்காயம் வெந்ததும், உருளைக்கிழங்கு சேருங்கள். பச்சை மிளகாய், பொட்டுக்கடலை இரண்டையும் வறுத்து அரைத்துச் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பட்டை, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கி, முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

ஸ்ரீலங்கன் கத்தரி குழம்பு

தேவையானவை: கத்தரிக்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன் அல்லது பச்சை மிளகாய் - 6, முதல் தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, வெந்தயம் - ஒரு டீ ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்தரிக்காயை காம்பு நீக்கி மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கியதை பொரித்தெடுங்கள். வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். பூண்டை தோலுரித்து நசுக்குங்கள். இரண்டாம் தேங்காய்ப்பாலில் வெங்காயம், மிளகாய்தூள் அல்லது சிறிய பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து விடாமல் கிளறி வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் கத்தரிக்காய் துண்டுகள், முதல் தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து கொட்டிப் பரிமாறுங்கள்.

அரைத்து செய்யும் மோர்க்குழம்பு

தேவையானவை: புளிப்பில்லாத தயிர் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான

அளவு, ஏதேனும் காய் - 100 கிராம். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன். அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 5, தனியா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, மல்லித்தழை - சிறிது, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லித்தழை, தேங்காய் துருவல் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, அரைக்கும்பொழுது தேங்காய், மல்லித்தழையைச் சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை தயிர், உப்பு, மஞ்சள்தூளுடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து வையுங்கள். காயை நறுக்கி, தனியே வேகவைத்து இதனுடன் சேருங்கள். கடுகு, வெந்தயம், மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து மேற்கண்ட கரைசலை ஊற்றுங்கள். நுரை கட்டி வந்ததும் இறக்குங்கள்.

புடலை பால் குழம்பு

தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

அரைக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, தேங்காய்துருவல் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு பாத்திரத்தில் மலர வேகவையுங்கள். புடலங்காயை கழுவி இரண்டாக வெட்டி விதை நீக்கி மெல்லிய அரை வட்டத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் புடலங்காயை போட்டு அரை கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து, ஒரு விசில் வைத்து இறக்கி ப்ரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு பருப்புடன் சேருங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில் உளுத்தம்பருப்பு, சீரகத்தை மட்டும் பொன்னிறமாக வறுத்து, மற்ற பொருட்களை அதனுடன் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி இறக்குங்கள். அதை ஆறவைத்து அரைத்து புடலங்காயுடன் சேருங்கள். நெய்யில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்த்து, ஒரு கொதி கொதிக்கவிட்டு இறக்கி பால் சேருங்கள்.

சாதத்துக்கு ஊற்றிக்கொள்ளவும், சப்பாத்திக்கு தொட்டுக்கொள்ளவும் ஏற்ற குழம்பு.

தட்டி செய்யும் குழம்பு

தேவையானவை: தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தட்டிக்கொள்ள: பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 8 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது. வறுத்துப் பொடிக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்த - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தட்டிக் கொள்ள வெண்டிய பொருட்களை அம்மியில் வைத்து ஒன்றிரண்டாக தட்டி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அம்மி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் போட்டு விப்பர் பிளேடால் இரண்டு முறை ஒன்றிரண்டாக வருமாறு அடித்துக்கொள்ளலாம். இரண்டரை கப் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். புளித் தண்ணீரில் தக்காளி, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் தூள், மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து நன்கு கரைத்துகொள்ளுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும், தட்டி வைத்துள்ள வெங்காயக் கலவையை அதனுடன் சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியபின், புளிக்கரைசலை சேருங்கள். நன்கு கொதித்து பச்சை வாசனை போனபின், பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை தூவி, கிளறி இறக்கவும்.

பருப்பு உருண்டை குழம்பு

தேவையானவை - உருண்டைக்கு: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், துவரம் பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, பூண்டு - 10 பல், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருண்டைக்கான பருப்புகளை ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். ஊறிய பிறகு, காய்ந்த மிளகாய், சோம்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உருண்டைக் கென கொடுத்துள்ள மற்ற பொருட் களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒன்றாக உருட்டிக்கொள்ளுங்கள். இவற்றை ஆவியில் அரைவேக்காடாக வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், பூண்டு (தோலுரித்து, ஒன்றிரண்டாக நசுக்கியது) சேர்த்து வதக்குங்கள். இத்துடன் தக்காளி சேர்த்து, சிறிது நேரம் வதக்கி, புளித்தண்ணீரையும் ஊற்றுங்கள். அதில் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள்.

குழம்பு நன்கு கொதிக்கும்போது, செய்து வைத்திருக்கும் பருப்பு உருண்டைகளை அதில் போடுங்கள். 10 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, உருண்டைகள் நன்கு வெந்ததும், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: நீர்க்க இருக்கும் இந்தக் குழம்பு, குழைவான சாதத்துக்கு நன்றாக இருக்கும். இதையே கெட்டியாக வைக்க விரும்புபவர்கள், 2 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் துருவலுடன் 5 முந்திரிப்பருப்பு வைத்து மைய அரைத்து, கடைசியில் சேர்த்து இறக்குங்கள். சூப்பரான கெட்டிக் குழம்பு கிடைக்கும்.

கறிவேப்பிலை குழம்பு

தேவையானவை: உதிர்த்த கறிவேப்பிலை - 2 கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - கால் கப். வறுத்து அரைக்க: மிளகாய் - 10, கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கறிவேப்பிலையை சிறிது சிறிதாக வெறும் கடாயில் மொறுமொறுப்பாக வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை, சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து ஒன்றாக சிவக்க வறுத்து கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் பொடித்த பொடி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து புளிக்கரைசலை ஊற்றுங்கள். நன்கு கொதித்து கெட்டியானதும் இறக்குங்கள்.

இரண்டு நாட்கள் ஆனாலும் இந்தக் குழம்பு நன்றாக இருக்கும். இட்லி, தோசை, சூடான சாதம் ஆகியவற்றுக்கு சுவையான ஜோடி.

மாம்பழ புளி மிளகாய் குழம்பு

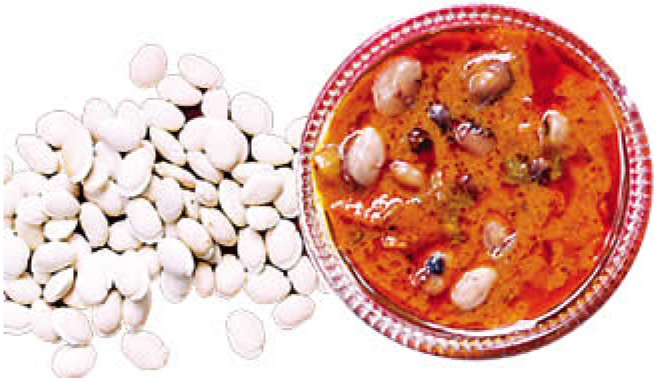
தேவையானவை: நன்கு பழுத்த மாம்பழம் - 1, புளி - எலுமிச்சை அளவு, சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 12 (அல்லது) மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தக்காளி - 4, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப். வறுத்துப் பொடிக்க: வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்குங்கள். மாம்பழத்தை தோலுடன் சற்று பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய் போடுவதானால் சற்று பெரிய துண்டுகளாக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி அதில் உப்பு, மஞ்சள்தூள், தக்காளி சேர்த்து கரையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்துக் கிளறுங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் புளிக்கரைசலை சேர்த்து மாம்பழத் துண்டுகளை சேருங்கள். நன்கு கொதித்து சேர்ந்தாற்போல ஆனதும் பொடித்த பொடியை தூவிக் கிளறி இறக்குங்கள்.

மாம்பழத்தின் மணமும் சுவையும் குழம்பில் சேர்ந்து, அலாதியான ருசியைக் கொடுக்கும்.

மொச்சைக் குழம்பு



தேவையானவை: மொச்சை - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 1 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப். தட்டிக் கொள்ள: மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, தக்காளி - 4

செய்முறை: மொச்சையை 6 முதல் 8 மணிநேரம் ஊறவிடுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து வையுங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். தக்காளி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை மூன்றையும் அம்மியில் வைத்துத் தட்டிக்கொள்ளுங்கள். மொச்சையை உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, வெங்காயம், பூண்டு சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் தட்டியதை சேர்த்து, மேலும் சிறிதுநேரம் வதக்கி மிளகாய்தூள், தனியாதூள், சீரகத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்கி புளி, உப்பு, மொச்சை சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். நாவைச் சப்புக்கொட்ட வைக்கும் இதன் அபார ருசி.

பரங்கி வெல்ல குழம்பு

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - ஒரு துண்டு, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன். வறுத்துப் பொடிக்க: பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - டீஸ்பூன், பச்சரிசி - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை துண்டுகளாக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு வறுத்துப் பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து சிவக்க வதக்கி பரங்கிக்காய், தக்காளி, உப்பு சேருங்கள். தக்காளி கரைய வதக்கி, புளித்தண்ணீர் சேருங்கள். மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், தனியாதூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு, வெல்லம், பொடித்த பொடி சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த குழம்பு இது.

பீர்க்கங்காய் ரசவாங்கி

தேவையானவை: பீர்க்கங்காய் - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சிறிதளவு.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவைத்தெடுங்கள். கடலைப்பருப்பை குக்கரில் வேகவையுங்கள். பீர்க்கங்காயை தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்றாக சிவக்க வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, பீர்க்கங்காய், உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெந்ததும், பொடி தூவி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து சேர்த்து கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்குங்கள்.

சோயா கைமா குழம்பு

தேவையானவை: சோயா உருண்டைகள் - 20, பச்சைப் பட்டாணி (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: சோயா உருண்டைகளை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் ஊறவிட்டு, பிறகு பச்சை தண்ணீரில் போட்டு 2 முறை அலசிப் பிழிந்து பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அல்லது மிக்ஸியில் போட்டு, ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, பட்டை, சோம்பு தாளித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் சிறிது வதங்கியதும், சோயாவை அதனுடன் சேர்த்து, 5 நிமிடம் வதக்கி அதில் அரைத்த விழுது, தக்காளி சேர்த்து (பட்டாணி சேர்ப்பதானால், அதையும் இப்போது போட்டு) பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். தேவையான தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து, சற்று தளதளவென இருக்கும்போது இறக்கி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேருங்கள். சாதம், இட்லி, இடியாப்பம், சப்பாத்தி எல்லாவற்றுக்கும் ஈடுகொடுக்கும் இந்தக் கைமா குழம்பு.

பனீர் வெள்ளை மிளகு குழம்பு

தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - கால் கப், தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது. அரைக்க: வெள்ளை மிளகு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை கப்.

செய்முறை: பனீரை துண்டுகளாக்குங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து அரையுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள்.

எண்ணெயை காயவைத்து, கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, பூண்டு, வெங்காயத்தை சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும் புளிக்கரைசல், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, கறிவேப்பிலை சேருங்கள்.

செட்டிநாடு சாம்பார்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், குழம்புக்கு போடும் ஏதேனும் காய் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, சாம்பார் பொடி - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, குழைய வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, காய் ஆகியவற்றை நறுக்குங்கள். 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து, அதில் நறுக்கிய அனைத்தையும் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். காய் வெந்ததும் புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து, அதனுடன் சேருங்கள். அத்துடன் சாம்பார் பொடி, உப்பு சேருங்கள். இது பச்சை வாசனை போகக் கொதித்ததும், வேகவைத்த பருப்பை, அதன் மேல் நிற்கும் தண்ணீரை வடித்துவிட்டு (வடித்த தண்ணீரை ரசத்துக்கு பயன்படுத்தலாம்) கரைத்து சேருங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளித்துக் கொட்டி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: இந்த சாம்பார் தண்ணியாக, நீர்த்தாற்போல் இருந்தால்தான் சுவை. குழைவான சாதத்துக்கு அருமையாக இருக்கும். சாம்பார் கெட்டியாக இருந்தால், பருப்புத்தண்ணீரை சேருங்கள்.

தக்காளி வெங்காயம் இல்லாத குழம்பு

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், சௌசௌ - 1, சாம்பார் பொடி - 3 டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். சௌசௌவை தோல், விதை நீக்கி துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பருப்பில் சௌசௌ, சாம்பார் பொடி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து வேகவிட்டு புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேருங்கள். புளி பச்சை வாசனை போக கொதித்த பிறகு, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து சேர்த்து, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து இறக்குங்கள்.

எள்ளு குழம்பு

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - 1 கப், தக்காளி - 4, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு. பொடிக்க: எள்ளு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க (எள்ளு நன்கு வெடிக்க) வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு சிவந்து வதங்கிய பின் தக்காளி, உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு புளிக்கரைசலை ஊற்றி பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின் பொடித்து வைத்த பொடி சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

சுவையும் மணமும் உங்கள் நாக்கிலேயே நிற்கும்.

கத்தரி வத்தக்குழம்பு

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், கத்தரி வத்தல் - 10, சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், தக்காளி - 2, பழைய புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தனியாதூள் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை குழையாமல் நெத்துப் பருப்பாக (அழுத்தினால் அமுங்க வேண்டும்) வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கத்தரி வத்தலை, அரை கப் கொதிக்கும் நீரில் ஊறவையுங்கள். வெங்காயத்தை தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்குங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து வெங்காயத்தையும் போட்டு நன்கு வதக்கி, புளித்தண்ணீரை சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, கத்தரி வத்தலைச் சேர்த்து, மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த பருப்பை சேர்த்து, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். இட்லிக்கும், சாதத்துக்கும் ஏற்ற சுவையான குழம்பு.

குறிப்பு: கத்தரி வத்தல் இப்போது கடைகளிலேயே கிடைக்கிறது. அல்லது, கத்தரி சீஸனில், காயை வாங்கி, நீளமாக நறுக்கி, உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, வெயிலில் நன்கு காயவைத்தும் உபயோகிக்கலாம்.

சைவ முட்டைக் குழம்பு

தேவையானவை: சைவ முட்டைக்கு:- பச்சரிசி மாவு - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு டீஸ்பூன்.

குழம்புக்கு: பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய் தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - 6 பல், கறிவாப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிது.

அரைக்க: முந்திரி - 6, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தேங்காய்ப்பாலை சிறிது உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, அது கொதி வரும்பொழுது இறக்கி அரிசி மாவுடன் சேர்த்து, அத்துடன் சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். தண்ணீர் போதவில்லை எனில், மேலும் சிறிது தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து ஊற்றி, சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை இரண்டரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பூண்டு, வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசனை போன பிறகு, புளிக்கரைசலை ஊற்றுங்கள். கரைசல் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்போது, உருட்டி வைத்திருக்கும் அரிசி மாவு உருண்டைகளைப் போட்டு நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள்.

உருண்டைகள் வெந்து பச்சை வாசனை போன பிறகு, அரைத்த முந்திரி விழுதை அதில் சேருங்கள். 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இந்தக் குழம்பில் இருக்கும் ‘சைவ முட்டை’களை குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

அகத்திக்கீரை குழம்பு

தேவையானவை: அகத்திக்கீரை (உருவியது) - 2 கப், சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், பூண்டு - 6 பல், தக்காளி - 4, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய் தூள் - இரண்டரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு தூள், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வெறும் கடாயில் வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். அகத்திக்கீரையை நன்கு கழுவி, குக்கரில் அரை கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து, 2 விசில் வந்ததும் இறக்கி, 2 நிமிடம் கழித்துத் திறந்துவையுங்கள். பூண்டுப் பல்லை நசுக்கிக்கொண்டு, வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். 2 கப் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து, வடிகட்டி வையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், தட்டிய பூண்டு சேர்த்து, நிறம் மாறும்வரை வதக்கி, தக்காளி சேருங்கள். தக்காளி நன்கு வதங்கியதும், புளிக்கரைசலை சேர்த்து, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள் உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, கீரையை அதனுடன் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போனதும், பொடித்து வைத்திருக்கும் மசாலாப் பொடியைத் தூவி, 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

கமகமவென மணம் பரப்பி, பசியைக் கிளப்பும் இந்தக் கீரைக்குழம்பு.

இந்தக் காலத்தில் எந்த மருத்துவரிடம் போனாலும், வயது வித்தியாசம் இல்லாமல், மருத்துவர்கள் சொல்லும் ஆரோக்கியத்துக்கான தாரக மந்திரம்... "சர்க்கரையைக் குறை... உப்பைக் குறை... எண்ணெயைக் குறை!" என்பதுதான். 'சர்க்கரை, உப்பையாவது குறைப்பது சுலபம்! அதெப்படி எண்ணெயைக் குறைத்து சமையல் செய்வது?' என்று புருவம் தூக்கும் இல்லத்தரசிகளுக்காகத்தான் இந்த இணைப்பை வழங்கியிருக்கிறார், 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம்.

குறைவான எண்ணெயில் கட்லெட், சன்னா மசாலா, உசிலி, வதக்கல் என்று வழக்கமான அனைத்து அயிட்டங்களையுமே குறைந்த எண்ணெயில் செய்திருக்கிறார் ரேவதி சண்முகம். சுவையிலும் மாறுபாடு இல்லாத, உடல்நலத்துக்கும் கேடு செய்யாத பதார்த்தங்கள் இவை. ஒவ்வொன்றுக்கும் 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் மட்டுமே போதுமானது. சில அயிட்டங்களுக்கு அதுகூட தேவையில்லை. நீங்களும் இந்தக் குறைவான எண்ணெய் சமையலை தொடங்குங்கள். குடும்பத்தினருக்கு உங்கள் அன்புப் பரிசாக ஆரோக்கிய வாழ்வைத் வழங்கிடுங்கள்.

இட்லிப் பொடி ரைஸ்

தேவையானவை: உதிராக வடித்த சாதம்-2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-3 டீஸ்பூன், கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு-4 பல், கறிவேப்பிலை-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூண்டை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து வறுத்து சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறுங்கள். அத்துடன் இட்லி மிளகாய்ப்பொடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு-அரை கப், மஞ்சள்தூள்-அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-2, பச்சைமிளகாய்-2, பூண்டு-5 பல், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை-சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு மூன்றையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சைமிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, ஒரு பாத்திரத்தில் மலர வேகவையுங்கள். வெந்த பாசிப்பருப்புடன் நறுக்கிய காய்களையும் சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து, காய் வேகுவதற்கு அளவான தண்ணீரையும் ஊற்றி வேகவிடுங்கள். காய்கறிகள் நன்கு வெந்தபின், எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, சீரகம் தாளித்து சேருங்கள். மல்லித்தழையை கிள்ளிப்போட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்குங்கள்.

தவா கட்லெட்

தேவையானவை: கேரட்-1, பீட்ரூட்-1, முட்டைகோஸ்-100 கிராம், பீன்ஸ்-10, உருளைக்கிழங்கு (விருப்பப்பட்டால்)-1, இஞ்சி -ஒரு துண்டு, பூண்டு-4 பல், பச்சைமிளகாய்-3, கரம்மசாலாதூள் (விருப்பப்பட்டால்)-அரை டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை-கால் கப், மல்லித்தழை-சிறிதளவு,

உப்பு-தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய்-சிறிதளவு.

செய்முறை: கேரட், பீட்ரூட் இரண்டையும் தோல்சீவித் துருவிக் கொள்ளுங்கள். கோஸையும், பீன்ஸையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். இட்லிப் பாத்திரத்தில் ஒரு தட்டில் துருவிய காய்களை பரவலாக வைத்து, 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவைத்து இறக்குங்கள். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி, வேகவைத்த காய்கறிகளுடன் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். அத்துடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கரம் மசாலாதூள், பொட்டுக்கடலை பொடித்த தூள்.. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கு சேர்ப்பதாக இருந்தால் வேகவைத்து, மசித்துச் சேர்த்துப் பிசையுங்கள்.

எல்லாவற்றையும் நன்கு பிசைந்து வேண்டிய வடிவத்தில் செய்து, தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து, அதன்மேல் நான்கைந்து கட்லெட்டுகளாகப் பரப்புங்கள். சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பிறகு திருப்பிவிட்டு வேகவிட்டெடுங்கள்.

குறிப்பு: கேரட், பீட்ரூட்டை விலக்க நினைப்பவர்கள், அதற்கு பதிலாக துருவிய காலிஃப்ளவர், துருவிய முள்ளங்கி சேர்த்துச் செய்யலாம்.

இளங்கூட்டு

தேவையானவை: அவரை, கத்திரி, பூசணி, பரங்கி, காராமணி, கொத்தவரை (எல்லாம் கலந்து) பொடியாக நறுக்கியது-ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு-அரை கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-2, பால்-அரை கப், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து (பாத்திரத்தில்) மலர வேக வையுங்கள். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். நறுக்கிய காய்கறிக் கலவையுடன் சிறிது உப்பு, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்குங்கள். 2 நிமிடம் கழித்து விசிலை எடுத்து பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு மூடியைத் திறந்து, வெந்த காய்களுடன் பருப்பை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். 5 நிமிடம் கொதித்ததும், சீரகம், கிள்ளிய கறிவேப்பிலை, பால் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால் அரை டீஸ்பூன் நெய்

சேர்க்கலாம். வயிற்றுக்குக் கெடுதல் செய்யாத, சத்தான இளங்கூட்டு இது.

பூண்டு சாதம்

தேவையானவை: சாதம்-2 கப், பூண்டு-6 பல், மிளகாய்தூள்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டை தோல் உரித்து கறிவேப்பிலை சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, தீயைக் குறைத்து, அதில் சாதம், நசுக்கிய பூண்டு, கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

ஸ்பாஞ்ச் தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி-2 கப், உளுத்தம்பருப்பு-கால் கப், அவல்-அரை கப், வெந்தயம்-கால் டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி-கால் கப், உப்பு-தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல்-கால் கப்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் மூன்றையும் ஒன்றாக ஊற வையுங்கள். ஜவ்வரிசி, அவல் இரண்டையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியபிறகு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து கரைத்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை புளிக்க விடுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி, சற்று கனமாகப் பரப்புங்கள். குறைந்த தீயில் மூடி போட்டு வேக விட்டு, பஞ்சு போல வெந்ததும் எடுங்கள். இதற்கு எண்ணெயும் தேவையில்லை. தோசையை திருப்பிப் போடவும் வேண்டாம்.

கறிவேப்பிலைப் பொடி இட்லி

தேவையானவை: இட்லி-10. தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன். வறுத்துப் பொடிக்க: கறிவேப்பிலை-ஒரு கைப்பிடி, மோர்மிளகாய்-4 அல்லது 5, உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெறும் கடாயில் கறிவேப்பிலை, சீரகம், உளுத்தம்பருப்பு மூன்றையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, குறைந்த தீயில் மோர்மிளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு, நன்கு வறுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மிளகாய்களை எடுத்துவிட்டு, அந்த எண்ணெயிலேயே கடுகைச் சேர்த்துப் பொரியவிட்டு இறக்குங்கள். மோர் மிளகாய்களுடன் கறிவேப்பிலை, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகத்தைச் சேர்த்து நன்கு பொடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இட்லிகளை பொடியாக நறுக்கி, பொடித்த மோர்மிளகாய்+கறிவேப்பிலைப் பொடி சேர்த்து, பொரித்த கடுகையும், ருசிக்கேற்ப உப்பையும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். வித்தியாசமான, ஆனால் ருசியான மாலை நேர டிபன் இது.

கீரை சோயா கூட்டு

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு-அரைகப், முளைக்கீரை-ஒரு கட்டு, சோயா உருண்டைகள்-5 அல்லது 6, சின்ன வெங்காயம்-4, பூண்டு-4 பல், பச்சை மிளகாய்-2, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய்-2, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு சேர்த்து, குக்கரில் அரை கப் தண்ணீரும் சேர்த்து, ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, பிரஷரை வெளியேற்றி, மூடியைத் திறந்தால் கீரை நிறம் மாறாமல் இருக்கும்.

சோயா உருண்டைகளை 2 டம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, 5 நிமிடம் கழித்து எடுத்து, தண்ணீரில் 2 முறை போட்டு அலசிப் பிழிந்து, பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். வெந்த பருப்புடன், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சோயா சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு கீரை சேருங்கள். இதை 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டி இறக்குங்கள். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு சுவை சேர்க்கும் கூட்டு இது.

சிம்பிள் சாம்பார்

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு-அரை கப், விருப்பமான காய்கறி ஏதேனும்-100 கிராம், தக்காளி-2, சாம்பார் பொடி-2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன், புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு-தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம்-கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பருப்புடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். அத்துடன் காய்கறிகளை நறுக்கிச் சேர்த்து, தக்காளி, உப்பு, சாம்பார் பொடி, பெருங் காயத்தூள் சேர்த்து, காய் வெந்ததும் புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து, அதனுடன் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் சாம்பாரில் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

முருங்கை சூப்

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு-அரை கப், முருங்கைக்காய்-2, பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-3, பச்சை மிளகாய்-2, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-4 பல், மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால்-அரை கப் அல்லது

எலுமிச்சம்பழச் சாறு-புளிப்புச் சுவைக்கேற்ப.

வறுத்துப்பொடிக்க: மிளகு-கால் டீஸ்பூன், சோம்பு-கால் டீஸ்பூன், சீரகம்-கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்துக் குழைய வேக வையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். முருங்கைக்காயை 3 அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கிவையுங்கள். வறுத்துப் பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்றாக வறுத்துப் பொடியுங்கள். இஞ்சி, பூண்டை தோல் நீக்கி நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

வெந்தபருப்பில் 2 கப் தண்ணீர், காய்கள், வறுத்துப் பொடித்த பொடி, இஞ்சி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக குக்கரில் போட்டு 2 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிரஷர் அடங்கியதும் ஒரு வடிகட்டியில் நன்கு வடிகட்டுங்கள். விருப்பம் போல தேங்காய்ப்பால் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

கீரை கட்லெட்

தேவையானவை: முளைக்கீரை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு கப், கடலைமாவு-அரை கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-2, பூண்டு-3 பல், இஞ்சி-ஒரு சிறிய துண்டு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-தேவையான அளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: கீரையை உப்பு, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வைத்து எடுங்கள். (அதிகப்படியான தண்ணீரை வடித்து ரசம் அல்லது சாம்பாரில் சேர்க்கலாம்). வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, மல்லித்தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி அத்துடன், வெந்த கீரையையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். கடலைமாவுடன் தேவையான தண்ணீர், சிறிது உப்பு சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரையுங்கள். இதனைக் கீரையுடன் சேர்த்து சிறு தீயில் நன்கு கிளறுங்கள். நன்கு சுருண்டு வரும்வரை கிளறி, ஒரு தட்டில் கொட்டி சமப்படுத்தி, ஆறியதும் துண்டுகள் போடுங்கள். இந்த கட்லெட்டை அப்படியேவும் சாப்பிடலாம். வெறும் தோசைக்கல்லில் லேசாக எண்ணெய் ஊற்றி நன்கு புரட்டி எடுத்தும் சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

அவல் புளி உப்புமா

தேவையானவை: அவல்-ஒரு கப், புளி-சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள் தூள்-அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், வெல்லம் (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, துவரம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய்-4, கடலைப்பருப்பு-2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், தனியா-ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய்த்துருவல்-(விருப்பப்பட்டால்)-2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்

செய்முறை: புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அதனுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, பெருங்காயம், அவல் சேர்த்துப் பிசறி, ஊற வையுங்கள். ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறட்டும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு சிவக்க வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். துவரம்பருப்பை, குழையாமல் நெத்துப் பருப்பாக வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஊறிய அவலுடன், வறுத்துப் பொடித்த பொடி, வேகவைத்த பருப்பு, பொடித்த வெல்லம் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டிக் கிளறி பரிமாறுங்கள்.

பேபிகார்ன் தவாஅ ஃப்ரை

தேவையானவை: பேபிகார்ன் - 10, இஞ்சி+பூண்டுவிழுது - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள்-அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, பிரெட் தூள்-தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய்-சிறிதளவு, மிளகாய்தூள்-ஒரு

டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேபிகார்னுடன் இஞ்சி+பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து பிசறி, முதல் இரண்டு மணி நேரம் வரை ஊறவிடுங்கள். ஊறியபிறகு, கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்துப் பிசறுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, பிசறிய பேபிகார்ன்களை ஒவ்வொன்றாக பிரெட் தூளில் புரட்டியெடுத்து, தவாவில் அடுக்குங்கள். சுற்றிலும் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, அவ்வப்போது நன்கு புரட்டிவிட்டு, எல்லாப் பக்கமும் நன்கு வெந்தபின், சூடாகப் பரிமாறுங்கள். சாஸ், இதற்கு நல்ல காம்பினேஷன். மழைக்காலத்தில் சூடாகச் சாப்பிட ஏற்ற சுவையான அயிட்டம் இது.

தேவையானவை: கோதுமை மாவு-2 கப், உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-சிறிதளவு.

பூரணத்துக்கு: சோயா பனீர் (தொஃபு) - 200 கிராம், துருவிய வெங்காயம்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், துருவிய கேரட்-ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள்-அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள்-அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து சற்று மிருதுவாகப் பிசைந்து வையுங்கள். பனீரைத் துருவிக் கொள்ளுங்கள். பூரணத்துக்கான மற்ற பொருட்களுடன் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மாவை சிறிதளவு எடுத்து, கிண்ணம் போல செய்து, பூரணத்தை நிரப்பி, சற்று கனமான சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, எண்ணெய் தடவி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். தயிர் அல்லது ஊறுகாய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்!

பனீர் பொடிமாஸ்

<u>தேவையானவை:</u> பனீர்-200 கிராம், சின்ன வெங்காயம்-ஒரு கப், பச்சை மிளகாய்-3, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-6 முதல் 8 பல், மிளகுதூள்-அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> பனீரை நன்கு உதிர்த்து அல்லது துருவிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும் துருவிய பனீர், மிளகு, சீரகத்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கொட்டி கிளறி இறக்குங்கள்.

வாழைக்காய் பொடிக்கறி

<u>தேவையானவை:</u> வாழைக்காய்-2, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள்-அரை டீஸ்பூன்,

உப்பு-தேவையான அளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய்-5, தனியா-ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாழைக்காயை கழுவி இரண்டாக நறுக்குங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதி வந்ததும், வாழைக்காயைச் சேருங்கள். வாழைக்காய் முக்கால் பதம் வெந்ததும் எடுத்து தோலுரித்து, புட்டு துருவியால் துருவிக் கொள்ளுங்கள். வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்து, பொடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீதமுள்ள எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து வாழைக்காய், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறி பொடியை தூவி நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்

அவிச்ச குழம்பு

தேவையானவை: பரங்கிக்காய்-ஒரு துண்டு, அவரை, காராமணி, கொத்தவரை, கத்தரி, வாழைக்காய், மொச்சை (எல்லாம் சேர்த்து)-கால்கிலோ, பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-3, புளி-எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள்-2 டீஸ்பூன், தனியாதூள்-ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், பூண்டு-8 முதல் 10 பல், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கடுகு, சோம்பு, வெந்தயம், சீரகம்-தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். புளியை 4 கப் தண்ணீரில் கரைத்து, வடிகட்டி அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். கொதிக்கும் புளித்தண்ணீரில் நறுக்கிய காய்கறிகள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேருங்கள். பூண்டை தோல் உரித்து நசுக்கிச் சேர்த்து, எல்லாம் சேர்ந்து வேகும் வரை கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, சிவந்ததும் குழம்பில் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை கிள்ளிச் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: இதையே குக்கரிலும் செய்யலாம். 2 கப் தண்ணீரில், புளியைக் கரைத்து வடிகட்டி, மிளகாய் தூள், உப்பு, மஞ்சள் தூள், நசுக்கிய பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி காய்கறிகள், உப்பு சேர்த்து

குக்கரில் வைத்து, ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, தாளித்துக்கொட்டி, சிறிது வற்றியதும் இறக்கினால் குழம்பு ரெடி.

பேல் பூரி

தேவையானவை: பொரி-2 கப், துருவிய வெள்ளரி, பெரிய வெங்காயம், கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி-தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல்-2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மாங்காய்துருவல்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: பச்சைமிளகாய்-3, புளி-சுண்டைக்காய் அளவு, பூண்டு-3 பல், இஞ்சி-சிறு துண்டு, உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதைப் போட்டு குறைந்த தீயில் பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பொரியுடன் எல்லாக் காய்கறிகளையும் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, பொட்டுக்கடலையையும் சேர்த்து, உடனே பரிமாறுங்கள்.

கொத்தமல்லி சூப்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி-2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்-1, பூண்டு-6 பல், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால்-கால் கப், எலுமிச்சம்பழச்சாறு (விருப்பப்பட்டால்)-ருசிக்கேற்ப, உப்பு-தேவையான அளவு.

அரைக்க: மல்லித்தழை-2 கைப்பிடி, புதினா-10 இலை, தனியாதூள்-2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-1, பூண்டு-2 பல்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். 5 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வையுங்கள். அதில் பாசுமதி அரிசியைக் கழுவிச் சேருங்கள். அரைத்த விழுதை ஒரு சிறிய துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி அதனையும், தண்ணீருக்குள் போடுங்கள். தேவையான உப்பு சேர்த்து, சிறிய தீயில் வைத்து அரிசி நன்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். அரிசி நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வைத்து, தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து, 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கி, சூப்பில் சேர்த்து, நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். (காய்கறிகள் சேர்க்க விரும்பினால், பாசுமதி அரிசியைப் பாதியாகக் குறைத்துக்கொண்டு, அத்துடன் கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், காலிஃப்ளவர் நறுக்கிப் போட்டு வேகவிட்டு சூப் செய்யலாம்).

வெந்தயக்கீரை மசாலா

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம்-2, தக்காளி-4, வெந்தயக்கீரை-2 கட்டு, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-3 பல், மிளகாய்தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு-தேவைக் கேற்ப, மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: கீரையை சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பூண்டு தட்டிக் கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், வெந்தயக்கீரை, இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள்தூள், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து சிறிது வதக்கி, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வைத்து இறக்கி, சத்தம் அடங்கியதும் மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். எல்லா டிபனுக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ் இந்த வெந்தயக்கீரை கிரேவி.

கோதுமை ரவை உப்புமா

தேவையான பொருள்: கோதுமை ரவை-ஒரு கப், துவரம்பருப்பு-கால் கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-3, மல்லித்தழை-சிறிது, கறிவேப்பிலை-சிறிது, உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மலராமல் வேகவைத்து கொள்ளுங்கள். மிளகாயை கீறி வைத்துக் கொள்ளுங்கள், வெங்காயத்தை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயை காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய், சிட்டிகை உப்பும் சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும், அதில் ரவை சேர்த்து சிறு தீயில் வாசனை வரும் வரை வறுத்து இரண்டரை கப் கொதிக்கும் நீரை சேருங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பும் சேர்த்து, குக்கரை மூடி, குறைந்த தீயில் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு இறக்குங்கள். ஆறியதும் திறந்து மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, வெந்த துவரம் பருப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். இது, மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

உசிலி

தேவையானவை: நல்ல பிஞ்சான பீன்ஸ் அல்லது புடலங்காய் அல்லது கொத்தவரங்காய் - 150 கிராம், கடலைப்பருப்பு-அரை கப், துவரம்பருப்பு-அரை கப், காய்ந்த மிளகாய்-3, சோம்பு-அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) பெருங்காயத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு-2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை-சிறிதளவு, கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்புகள் அனைத்தையும் ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். காய்கறிகளை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு விசில் வரும்வரை குக்கரில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு விசிலை எடுத்து, பிரஷரை வெளியேற்றிய பின், மூடியைத் திறந்து வையுங்கள். ஊறிய பருப்புகளை மிளகாய், உப்பு, சோம்பு அல்லது பெருங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவையுங்கள். வெந்துவிட்டதா என்று பார்க்க, ஒரு கரண்டிக் காம்பு அல்லது கத்தியை அந்தக் கலவையில் நுழைத்து எடுத்தால், ஒட்டாமல் வரும். பிறகு, வெந்த கலவையை ஆறவிட்டு உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதிர்ப்பது சிரமமாக இருந்தால், மிக்ஸியில் போட்டு, 'விப்பர்' பட்டன் உபயோகித்து உதிர்க்கலாம். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து அதில் வெந்த காய்கறி, உதிர்த்த பருப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பொடி வதக்கல்

தேவையானவை: கத்திரிக்காய்-100 கிராம், கோவைக்காய்-100 கிராம், அவரைக்காய்-100 கிராம், காராமணி-50 கிராம், முருங்கைக்காய்-1, உப்பு-தேவையான அளவு.

வறுத்துப்பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-3, சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். நறுக்கிய துண்டுகளை குக்கரில் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்கவும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில் பச்சை மிளகாயை வெறும் கடாயில் போட்டு, குறைந்த தீயில் வைத்து திருப்பித் திருப்பி விட்டு வதக்குங்கள். நன்கு வறுபட்டுவிடும். நிறம் மாறி வறுபட்டதும் தனியே எடுத்துவையுங்கள். பிறகு, உளுத்தம்பருப்பையும் சீரகத்தையும் தனித்தனியே நன்கு வறுக்கவும். பிறகு மூன்றையும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்துக்கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, காய்கறிகளை அதில் தண்ணீரை வடித்துவிட்டு சேருங்கள். (வடித்த தண்ணீரை சூப், ரசம் போன்றவற்றில் சேர்க்கலாம்). காய்கறிக் கலவையைக் கிளறி, பொடித்த பொடியைத் தூவி நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சன்னா மசாலா

<u>தேவையானவை:</u> சன்னா-ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம்-2, தக்காளி-3, மிளகாய்தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள்-அரை டீஸ்பூன், பூண்டு-4 பல், கரம் மசாலாதூள் அல்லது சன்னா மசாலா தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்-தலா 1, மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி, உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> சன்னாவை 8 மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு வேக வையுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, அதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, மல்லித்தழையையும் போட்டு வதக்குங்கள். 2 நிமிடம் வதக்கியபின், ஆறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அரைத்த விழுதுடன், வேகவைத்த சன்னா, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து தேவையான உப்பும் போட்டு குக்கரில் வைத்து, 2, 3 விசில் வரும் வரை வைத்து இறக்குங்கள். குறைவான எண்ணெயில் சத்துமிகுந்த சன்னா மசாலா ரெடி.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் ஃப்ரை

தேவையானவை: பச்சை காலிஃப்ளவர் (அல்லது வெள்ளை காலிஃப்ளவர்), கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், பேபிகார்ன், குடமிளகாய் (எல்லாம் சேர்ந்து)-அரை கிலோ, பச்சை மிளகாய்-3, பூண்டு-5 அல்லது 6 பல், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன், பனீர்-100 கிராம்.

செய்முறை: பேபிகார்ன், பனீர் உட்பட எல்லாக் காய்களையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய், பூண்டை நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து நசுக்கிய பூண்டு, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பிறகு காய்கறிகள், பனீரைச் சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். காய்கறிகள் முக்கால்பதம் வேகும்வரை வதக்கி இறக்கிப் பரிமாறுங்கள். (விருப்ப மானவர்கள் கால்டீஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ சேர்க்கலாம்)

அவசர சட்னி

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம்-ஒரு கப், மல்லித்தழை-அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய்-2 அல்லது 3, பூண்டு-2 பல், தக்காளி-1, புளி-சிறிய துண்டு, உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டு, வெங்காயத்தைத் தோலுரித்துக்கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து பரிமாறுங்கள். வாசம் ஊரைத் தூக்கும். இட்லி, தோசைக்கு எடுப்பான ஜோடி.

பிரெட் பேரீச்சை டோஸ்ட்

தேவையானவை: உப்பு பிரெட்-10 ஸ்லைஸ், எண்ணெய்-4 டீஸ்பூன்.

அரைக்க: மல்லித்தழை-அரை கட்டு, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, பேரீச்சம்பழம்-4 அல்லது 5, பச்சை மிளகாய்-2, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: மல்லித்தழையை நன்கு ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்தபிறகு, மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த விழுதை ஒவ்வொரு பிரெட் ஸ்லைஸின் மேலும் ஒரு பக்கம் மட்டும் தடவுங்கள். தடவிய பக்கங்கள் சேர்ந்தாற்போல இருக்குமாறு ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து, ஸாண்ட்விச் போல செய்துகொள்ளுங்கள். சட்னி தடவாத வெளிப்பக்கத்தில் எண்ணெய் தடவி, சூடான தோசைக் கல்லில் நன்கு டோஸ்ட் செய்யுங்கள்.

அரிசி ரவா உப்புமா

தேவையானவை: அரிசி ரவை-ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-1, பச்சை மிளகாய்-2, (விருப்பமான) காய்கறி கலவை-அரை கப், பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு,

எலுமிச்சம்பழச் சாறு-2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு (அ) கடலைப்பருப்பு-கால் கப், உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, காய்கறி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். துவரம்பருப்பை ஊறவையுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து சிட்டிகை உப்பும் சேர்த்து சிறிது வதக்கி, இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பு, காய்கறி, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பெருங்காயம், துவரம்பருப்பு சேர்த்து கொதிக்கும் பொழுது அரிசி ரவை சேர்த்து குக்கரை மூடி, குறைந்த தீயில் வெயிட் போடாமல் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் நன்கு வேகவிட்டு இறக்குங்கள்.

கருப்பட்டி ஆப்பம்

தேவையானவை: பச்சரிசி-ஒரு கப், புழுங்கலரிசி-ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு-கால் கப், வெந்தயம்-ஒரு டீஸ்பூன், கருப்பட்டி (பொடித்தது)-2 கப், புளிக்கவைத்த இளநீர்-அரை கப், எண்ணெய்-சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் மூன்றையும் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். இளநீரை, முதல்நாளே வாங்கிவைத்துப் புளிக்கவைக்க வேண்டும். புளித்த அந்த இளநீரை மாவில் ஊற்றிக் கரைத்துவையுங்கள். 6 முதல் 8 மணி நேரம் மாவு புளிக்க வேண்டும். கருப்பட்டியில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து, கொதித்ததும் அப்படியே சூடாக வடிகட்டி, மாவில் சேருங்கள்.

நன்கு கரைத்த மாவை, ஆப்பச்சட்டியில் லேசாக எண்ணெய் தடவி, ஆப்பமாக ஊற்றி வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாற்றுங்கள். மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும் இந்த ஆப்பம், அடுத்த நாள் வரையிலும் நன்றாக இருக்கும்.

உப்பு கார உருண்டை

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு-அரை கப், துவரம்பருப்பு-அரை கப், பாசிப்பருப்பு-கால் கப், காய்ந்த மிளகாய்-2, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, வெல்லத்தூள் (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்

செய்முறை: பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவைத்து மிளகாய், புளி, வெல்லம், உப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். இதனை இட்லிப் பாத்திரத்தில் ஆவியில் வைத்து வேகவைத்தெடுங்கள். ஆறியதும் உதிர்த்து விடுங்கள். அத்துடன் கடுகைத் தாளித்துச் சேருங்கள். நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக அழுத்திப் பிடியுங்கள். உப்பு, புளிப்பு, காரம், இனிப்பு சேர்ந்த சூப்பர் உருண்டை இது.

30 வகை மாங்காய் மாம்பழ ரெசிபிகள்!

பங்குனியில் மாவடுவும் சித்திரை பிறந்து விட்டால் மாங்காயும் அதன் பின்னேயே மாம்பழமும் எங்கு பார்த்தாலும் கொட்டிக் கிடப்பது கண்கொள்ளாக் காட்சி! இந்த சீஸனில்தான் மாங்காயில் விதம் விதமாக சமைத்துப் பரிமாற முடியும்! மாம்பழத்தை விருப்பம் போல ருசிக்க முடியும்!

இந்த சீஸனில் மலிவாகக் கிடைக்கும் மாங்காய், மாம்பழத்தில் சுவையான 30 வகை ரெசிபிகளை கற்றுத் தருகிறார் சுவையரசி சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன். இவற்றில் சில ரெசிபிகள் நமது வாசகிகள் ஆர்வத்தோடு அனுப்பியவை. அத்துடன், 'மிகக் கடினமானது' என பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஆவக்காய் மாங்காயைக் கூட எளிமையான முறையில் செய்யக் கற்றுத் தந்திருக்கிறார் சாந்தி. பார்க்கும்போதே நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் இந்த ரெசிபிகளை நீங்களும் செய்து, 'மா'விருந்து படையுங்கள்! மாங்காய், மாம்பழத்தில் கைவரிசையைக் காட்டுங்கள்!

மாந்துளிர்துவையல்

தேவையானவை: மாந்துளிர் இலைகள் - 15 அல்லது 20, காய்ந்த மிளகாய் - 5, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாந்துளிரை நன்றாகக் கழுவி பொடியாக நறுக்கவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு வறுக்கவும். பின்னர் வறுத்ததை தனியாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டு அந்த வாணலியிலேயே மாந்துளிரை வதக்கவும். மிக்ஸியில் முதலில் வறுத்த சாமான்களை போட்டுப் பொடித்துக் கொண்டு பிறகு புளி, உப்பு, மாந்துளிர் இலைகள் இவற்றை சேர்த்து துவையலாக அரைக்கவும்.

- **சரோஜா ரங்கராஜன்,** சென்னை-85

மாங்காய் வற்றல்

தேவையான: கதுப்பு நிறைந்த புளிப்பு மாங்காய் - 10, கல் உப்பு - அரை கப்.

செய்முறை: மாங்காயை நன்றாகக் கழுவி தோலுடன் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி உப்பையும் போட்டு குலுக்கி வைக்க வும். (ஜாடி அல்லது கண்ணாடி பாட்டிலில் தான் போடவேண்டும்). பின்னர் 4 நாட்களுக்கு குலுக்கி குலுக்கி வைக்கவும். அடுத்த

நாள் மாங்காய் துண்டு களை மட்டும் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும். தண்ணீரை அப்படியே வைக்க வேண்டும்.

பிறகு, மாலையில் மாங்காய் துண்டுகளை அந்த உப்பு நீரிலேயே போட்டு வைக்கவும். இதே போன்று அந்த உப்பு நீர் வற்றும் வரை இரண்டு மூன்று நாள் செய்யவேண்டும். நன்றாக காய்ந்ததும் எடுத்து வைக்கவும். மாங்காய் துண்டங்கள் உடையும் பக்குவத்தில் இருக்க வேண்டும். இதனை உப்பு மாங்கொட்டை, மாந்தோல் எனவும் கூறுவர். இதனைக்கொண்டு குழம்பு, ரசம் என பல வகையான அயிட்டங்கள் செய்யலாம்.

மாங்காய் சாதம்

தேவையானவை: கிளிமூக்கு மாங்காய் - 1, வடித்த சாதம் - 2 கப், பச்சைமிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மாங்காயை துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் மாங்காயை போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாயை மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு வதக்கிய மாங்காயையும், பச்சை மிளகாய் விழுதையும் வடித்த சாதத்தில் போட்டு, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். பச்சை மிளகாய் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் காய்ந்த மிளகாயை அரைத்து சேர்த்து கலக்கலாம்.

இனிப்பு ஆவக்காய்

தேவையானவை: பெரிய, நாருள்ள புளிப்பான மாங்காய் - 5, நல்ல சிவப்பான மிளகாய்தூள் - அரை கப், கடுகுத்தூள் - அரை கப், உப்பு - முக்கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறுப்பு கொண்டைக்கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ஒரு கப், கடுகு எண்ணெய் - அரை கப், அச்சு வெல்லம் (பொடித்தது) - அரை கப்.

செய்முறை: மாங்காயை கழுவித் துடைத்து, ஒவ்வொரு காயையும் 16 துண்டுகளாக வெட்டவும் (காரமான ஆவக்காய்க்கு கொட்டையின் ஓட்டுடன் வெட்டவேண்டும். இனிப்பு ஆவக்காய்க்கு ஓடு இல்லாத துண்டங்களையும் போடலாம்). உள்ளிருக்கும் பருப்புகளை எடுத்துவிட்டு, மாங்காய் துண்டுகளை நன்றாகத் துடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். பிறகு உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் குலுக்கவும். மறுநாள் அந்தப் பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணி போட்டுக் கட்டி, வெயிலில் வைக்கவும். அடுத்தநாள்,

மிளகாய்தூள், கடுகுத்தூள், வெந்தயம், கொண்டைக்கடலை.. எல்லாவற்றையும் வேறொரு பாத்திரத்தில் போட்டு, எண்ணெய் விட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு, ஒரு பெரிய ஜாடியை நன்றாக சுத்தம் செய்து, ஈரம் இல்லாமல் எடுத்துக்கொள்ளவும். அதில் எண்ணெய் கலந்த காரத்தூள் கலவையை ஒரு அடுக்கும், மாங்காய் துண்டுகள் ஒரு அடுக்குமாகப் போடவும். மாற்றி, மாற்றிப் போட்டு, கடைசியாக வெல்லத் தூளைப் போட்டுக் கலந்து ஜாடியை நன்கு குலுக்கி, மூடிவைக்கவும். 10 நாட்கள் கழித்து நன்றாக ஊறி இருக்கும்.

- **சாந்தா ராமானுஜம்,** சென்னை-97

மாந்தோல் குழம்பு

தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - கால் கப், புளி - கொட்டைப் பாக்கு அளவு, உப்பு - சிறிது (ஏற்கனவே உப்பில் சேர்த்துக் காய வைத்த மாங்காய் என்பதால் சிறிது உப்பு போதும்), எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது.

வறுத்தரைக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைக்கவும். பிறகு புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வெந்த மாங்காயில் சேர்த்து, உப்பு போடவும். வறுத்தரைக்க வேண்டியவற்றை அரைத்துச் சேர்த்து, கொதித்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டி இறக்கவும். வெல்லத்தையும் சேர்க்கவும். சுவையான குழம்பு இது. குறிப்பு: புளிப்பு மாங்காய் வற்றல் எனில், புளியை பார்த்து, குறைவாக சேர்க்க வேண்டும். இல்லையெனில் குழம்பு புளிக்கும்.

மாங்காய் மசியல்

தேவையானவை: செதில் செதிலாக சீவிய மாங்காய் - அரை கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மாங்காயை தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்க்கவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பிறகு இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கீறிய பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை

எதற்கு வேண்டுமானாலும் நன்றாக இருக்கும்.

மாம்பழ ஜாம்

தேவையானவை: கனிந்த மாம்பழம் - 3, சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், தேன் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மாம்பழத்தை தோலை எடுத்துவிட்டு சதைப் பகுதியை எடுத்து மிக்ஸியில் அரைத்து கொள்ளவும். பிறகு ஒரு அடிகனமான வாணலியில் போட்டு சிறிய தீயில் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். சற்று கெட்டியானதும் சர்க்கரையை சேர்த்து, மீண்டும் கிளறவும். இரண்டும் சேர்ந்து கெட்டியாக ஜாம் பக்குவத்தில் வந்ததும் நெய், தேன் ஊற்றி, ஒரு நிமிடம் கிளறி இறக்கி, ஆறியதும் பாட்டிலில் போடவும். சுலபமாகவும் விரைவாகவும் இதை செய்யலாம்.

அடமாங்காய்

தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் - 5, வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடித்த மிளகாய்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை இரண்டு பக்கமும் பட்டையாக முக்கால் பாகம் வரை வெட்டவும். பின்னர் உப்பு, மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூள், கடுகுத்தூள், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள்.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து மாங்காயினுள் அடைத்து ஒரு ஜாடியில் வைக்கவும். நன்றாக ஊறியதும் எடுத்து உபயோகிக்கவும். தயிர்சாதத்துக்கு சூப்பர் ஜோடி.

ஆவக்காய் ஊறுகாய்

தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் (பெரியது) - 10, கடுகு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை கப், உப்பு - ஒன்றரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 2 கப், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முற்றின புளிப்பு மாங்காயை நடுவில் இருக்கும் ஓட்டுடன் வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு துண்டையும்

நன்றாக துடைத்து வைக்கவேண்டும். கடுகு, உப்பு இரண்டையும் வெயிலில் காயவைத்து பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மிளகாய்தூள், உப்பு, கடுகுத்தூள், பெருங்காயத்தூள், வெந்தயம், மஞ்சள்தூள் எல்லாவற்றையும் நன்றாக கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாயகன்ற ஜாடியில், மாங்காய் துண்டுகளை ஒரு கை போடவும். பிறகு அதன் மேல், கலந்துவைத்திருக்கும் மிளகாய்தூள் கலவையை ஒரு கை போடவும். மீண்டும் ஒரு கை மாங்காய் போடவும். இப்படியே மாங்காய், மிளகாய்தூள் என மாற்றி, மாற்றிப் போட்டு, கடைசியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு மூடிவைக்கவும். மறுநாள் திறந்து கிளறிவிடவும். ஈரம் படாமல், ஒரு வெள்ளைத் துணியால் ஜாடியின் வாயை இறுக்கக் கட்டிவைக்கவும். ஒரு வாரம் கழித்து உபயோகிக்கலாம்!

வடு மாங்காய்

தேவையானவை: சிறிய ருமானிவடு - 10 (கீழே விழுந்த வடு கூடாது), உப்பு - ஒரு கப், கடுகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் கப், விளக்கெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வடுவை நன்றாக கழுவி, தண்ணீர் இல்லாமல் துடைத்து துணியில் 2 மணிநேரம் காயவிடவும். பிறகு ஒரு ஜாடியில் மாவடுக்களை போட்டு விளக்கெண்ணெய் விட்டு குலுக்கவும். அப்படி செய்தால் விளக்கெண்ணெய் எல்லா வடுக்களிலும் பரவிக்கொள்ளும். அத்துடன் கல் உப்பை போட்டு குலுக்கிவிடவும். 4 நாட்களுக்கு இதே போன்று குலுக்கி விட வேண்டும். மாங்காயிலுள்ள உப்பு நீரை வடித்து, அந் நீரை வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு மாங்காயை வேறொரு ஜாடியில் போடவேண்டும். ஏனெனில் உப்பில் உள்ள மண் அடியில் தங்கியிருக்கும். பின்னர் அந்த மாங்காயில் கடுகுத்தூள், மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூள், பெருங்காயத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குலுக்கி வடிகட்டி வைத்துள்ள உப்பு நீரை ஊற்றி வைத்துவிட வேண்டும். இது போன்று செய்தால் மாவடு கெடாமல் இருக்கும். உப்பு நீர் மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் சிறிது குறைத்து ஊற்றிக்கொள்ளலாம்.

மாங்கொட்டை பச்சடி

தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தயிர் - ஒரு கப். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காய் துண்டுகளை, குக்கரில் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஆறியவுடன் தயிரில் கலந்து கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

மாம்பழ கேசரி

தேவையானவை: ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், மாம்பழக்கூழ் - அரை கப், தண்ணீர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: அடிகனமான வாணலியில் நெய்யை ஊற்றி ரவையை சிவக்க வறுக்கவும். பின்னர் தண்ணீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து அதில் ஊற்றவும். ரவை வெந்து கெட்டியாக வரும்போது மாம்பழக் கூழ் சேர்க்கவும். பின்னர் சர்க்கரையை சேர்த்து கிளறி, கெட்டியானதும் இறக்கிவிடவும். முந்திரியை வறுத்து சேர்க்கவும். வித்தியாசமான பழக்கேசரி இது. விருந்தினர்களின் பாராட்டைப் பெறும்.

மாங்காய் துவையல்

தேவையானவை: நறுக்கிய மாங்காய் துண்டுகள் - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நறுக்கிய மாங்காய், பச்சை மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுக்கவும். இட்லி, தோசை, தயிர்சாதம்.. எல்லாவற்றுக்குமே இந்தத் துவையல் நன்றாக இருக்கும்.

மாங்காய் வடை

தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், மாங்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு கப், தண்ணீர் - ஒன்றேகால் கப், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு வாணலியில் கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங் காயம் தாளித்து, ஒன்றேகால் கப் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு போடவும். மாங்காயையும், மிளகாயையும் மிக்ஸியில் அரைத்து அந்த விழுதையும் தண்ணீரில் சேர்க்கவும். தண்ணீர் கொதிக்கும் போது, அரிசி மாவை போட்டு கிளறவும். பிறகு மூடிபோட்டு விடவும். மாவை எடுத்து நன்கு கலந்து, மல்லித்தழை சேர்த்து ஒரு பிளாஸ்டிக் காகிதத்தில் எண்ணெய் தடவி வடை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

- **ஏ. ராதிகா,** சென்னை-14

இனிப்பு மாங்காய்

தேவையானவை: புளிப்பில்லாத மாங்காய் - 2, சர்க்கரை - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை (முதல் முறை): மாங்காயை துருவி ஒரு வாணலியில் போடவும். சற்று தண்ணீர் வற்றி வதங்கியதும் சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள் இவைகளைப் போட்டு சுருள கிளறி இறக்கவும்.

இன்னொரு முறை: மாங்காயை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் துருவிப்போட்டு அதிலேயே சர்க்கரை, உப்பு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள்.. இவற்றைப் போட்டு வாயை ஒரு வெள்ளைத் துணியால் இறுகக்கட்டி, வெயிலில் தினமும் வைத்து எடுக்கவும். தினமும் கிளறி விடவும். 4 அல்லது 5 நாட்கள் வைத்து எடுத்தால் சர்க்கரை கரைந்து ஜாம் போன்று வரும். இது சப்பாத்தி பூரி இவைகளுக்கு தொட்டுக்கொள்ள நன்றாக இருக்கும். வட இந்தியர்கள் செய்யும் முறை இது.

மாங்காய் தொக்கு

தேவையானவை: புளிப்பு மாங்காய் - 2, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் கப், நல்லெண்ணெய் - கால் கப், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - கொட்டைப்பாக்கு அளவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல் சீவி, கேரட் துருவியில் துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து மாங்காய்த் துருவலைப் போடவும். சிறிது வதங்கியதும் அதில் மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், வெந்தயத்தூள், உப்பு.. இவைகளைப் போட்டு சுருள எண்ணெய் பிரியும் வரையில் கிளறவும். கடைசியாக வெல்லத்தைப் போட்டு கிளறி இறக்கவும்.

மாம்பழ ஊறுகாய்

தேவையானவை: பங்கனப்பள்ளி மாம்பழம் - 3, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாம்பழத்தை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதில் மிளகாய்தூள், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் இவற்றைப் போடவும். பின்னர் எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து கொட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறைவிட்டு கலக்கி விடவும். நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் ஊறுகாய், சில நிமிடங்களில் ரெடி.

- **கே. வத்சலா,** சென்னை-5

மாம்பழ குழம்பு

தேவையானவை: குட்டி மாம்பழம் - 6, புளி - 2 கொட்டைப்பாக்கு அளவு, சாம்பார்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறி தளவு, காய்ந்தமிளகாய் - 4, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், வெல்லம் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: முதலில் மாம்பழத்தை நன்றாக கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, வெந்தயம், காய்ந்த மிளகாய், பெருங் காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பின் மாம்பழத்தை முழுதாக போட்டு வதக்கவும். சிறிது வதங்கியவுடன் அதில் சாம்பார்தூளைப் போட்டு வதக்கி, பிறகு புளியை கரைத்து அதில் ஊற்றி கொதிக்க விடவும். சிறிது வெல்லத்தையும் உப்பையும் போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்து எண்ணெய் மேலாக பிரிந்து வந்தவுடன் இறக்கிவிடவும்.

குறிப்பு: குழம்பு நீர்த்திருந்தால், சிறிது தேங்காயை அதில் அரைத்துவிட்டு கொதிக்கவிடவும்.

அம்சூர் தூள்

தேவையான பொருட்கள்: கெட்டியான, பெரிய புளிப்பு மாங்காய் - 10, வெள்ளை சுண்ணாம்பு - கொட்டைப் பாக்களவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல் சீவி வைக்கவும். சுண்ணாம்பை ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் கரைக்கவும். அந்த சுண்ணாம்பு நீரில் தோல் சீவிய மாங்காயை போடவும். அரை மணி நேரம் கழித்து, மாங்காயை எடுத்து பெரிய கண் உள்ள கேரட் துருவியில் துருவி, வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் மிக்ஸியில் போட்டு தூளாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வட இந்திய உணவுகளில், இந்த மாங்காய் தூள் இல்லாத ரெசிபியைப் பார்ப்பது அரிது.

மாம்பழ ஐஸ்கிரீம்

தேவையானவை: பங்கனப்பள்ளி மாம்பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், பால் பவுடர் - ஒரு கப், பொடித்த சர்க்கரை - ஒரு கப், தண்ணீர் - 2 கப், ஃப்ரஷ் கிரீம் - ஒரு கப், மாம்பழ எஸன்ஸ் - ஒரு டீஸ்பூன். ஜி.எம்.எஸ். பவுடர் - அரை டீஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலைசர் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் மாம்பழத் துண்டுகளை கூழாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பால் பவுடரில் முக்கால் கப் தண்ணீர் கலந்து கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இத்துடன் மசித்த மாம்பழக்கூழ், எஸன்ஸ், சர்க்கரைத்தூள், கிரீம் இவற்றைக் கலந்த பின்னர் ஜி.எம்.எஸ் பவுடரையும் ஸ்டெபிலைசரையும் கலந்து, நன்கு அடித்து, ஃப்ரீஸரில் வைத்து, உறைந்ததும் எடுக்கவும். சுவை மிகுந்த மாம்பழ ஐஸ்கிரீம் ரெடி.

எண்ணெய் மாங்காய்

தேவையானவை: காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகள் - ஒரு கப், வறுத்தரைத்த மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங் காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒன்றரை கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து அதில் காயவைத்த மாங்காய் துண்டுகளைப் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். மாங்காய் முக்கால் பதம் வெந்ததும் இறக்கிவைத்து அதில், மிளகாய்தூள், வெந்தயத்தூளைப் போட்டு, பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.’

முக்கனி பாயசம்

<u>தேவையானவை:</u> மாம்பழத்துண்டுகள் - அரை கப், வாழைப்பழ துண்டுகள் - அரை கப், பலாப்பழம் - கால் கப், பால் - 2 கப், சர்க்கரை - கால் கப்.

<u>செய்முறை:</u> பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம் மூன்றையும் துண்டுகளாக்கி, சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, பாலில் சேர்க்கவும். அவ்வளவுதான்! பாயசம் ரெடி! இந்த பாயசத்தை குளிரவைத்தும் சாப்பிடலாம். தேவையானால் உலர்பழங்களை சேர்க்கலாம். அல்லது சிறிது சேமியாவை வேகவைத்து நீரை வடித்து அதனுடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

மாங்காய் கோஸ்மரி

<u>தேவையானவை:</u> புளிப்பில்லாத சிறிய மாங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிது, இஞ்சித்துருவல் - சிறிது, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> மாங்காயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பாசிப்பருப்பை 15 நிமிடம் ஊறவைத்துப் பிழிந்து கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், கொத்தமல்லி, உப்பு, பிழிந்துவைத்த பருப்பு எல்லாவற்றையும் மாங்காயில் கலந்து கடைசியாக கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் தேங்காய் தொக்கு

<u>தேவையானவை:</u> மாங்காய் - 2, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 5, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை கழுவித் துடைத்து, துருவவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், பெருங்காயம், வெந்தயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல்.. ஒவ்வொன்றாக வறுத்து எடுக்கவும். வறுத்த சாமான் களுடன், உப்பையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து, கடைசியில் மாங்காய் துருவலையும் சேர்த்துக் 'கர கர'வென அரைத்தெடுக்கவும். கடைசியில் மாங்காய் துருவலையும் சேர்த்து அரைக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக் கொட்டவும். இட்லி, தோசை, சாதம் எல்லாவற்றுக்குமே இது அருமையாக இருக்கும்.

- **ஆர். சாந்தா,** சென்னை-97

மாம்பழ பூரி

தேவையானவை: சதைப்பற்றுள்ள மாம்பழம் - 1, மைதா மாவு - ஒரு கப், ரவை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதா, ரவை, உப்பு இவற்றை ஒன்றாக கலந்து மாம்பழத்தில் உள்ள சதைப்பகுதியை மிக்ஸியில் அடித்து மாவுக்கலவையுடன் கலக்கவும். சர்க்கரையை மாவுடன் கலக்கவும். வேண்டுமானால் சிறிது கலர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும். மாவு கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். இப்போது நாம் எப்போதும் செய்யும் பூரியை போல தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

மாம்பருப்பு துவையல்

தேவையானவை: மாங்கொட்டையினுள் இருக்கும் மாங்காய் பருப்பு - 1, பச்சைமிளகாய் - 2, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்,

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் இரண்டையும் எண்ணெயில் வறுத்துக்கொள்ளவும். மிளகாயையும் மாம்பருப்பையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்கி வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு வறுத்த சாமான்கள், மாம்பருப்பு, புளி, உப்பு, பச்சை மிளகாய், பெருங் காயத்தூள் இவையாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இது உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

வெந்தய மாங்காய்

தேவையானவை: நாரில்லாத மாங்காய் - 2, வறுத்தரைத்த வெந்தயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, உப்பு - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, பெருங்காயம் - தலா கால் டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை சற்று பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இதில் நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய் தூள், வெந்தயத் தூள்.. இவற்றைப் போட்டு கலந்து கடைசியாக எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து கொட்டவும்.

மாம்பழ பால்போளி

தேவையானவை: மாம்பழம் - 1, பால் - 3 கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாம்பழத்தை கெட்டியான சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். பாலை 2 கப் அளவு வரும்வரை சுண்டக் காய்ச்சவும். பிறகு சுண்டியபாலில் சர்க்கரை, ஏலக்காய்தூள், மாம்பழச் சாறு எல்லாவற்றையும் கலந்துவைத்துக் கொள்ளவும். மைதாவை கெட்டியாக கலந்து பூரிகளாக இட்டு பொரித்தெடுத்து, அவற்றை சிறிய துண்டுகளாக்கி பால் - மாம்பழக் கலவையில் ஊறவைக்கவும். இந்த ஊறவைத்த போளி சாப்பிட சுவையுள்ளதாக இருக்கும். வேண்டுமானால் நம் விருப்பத்துக்கு ஏற்றாற் போல் முந்திரி, பாதாம் இவைகளை துருவி மேலே தூவினால் கூடுதல் சுவை கிடைக்கும்.

மாங்காய் பருப்பு

தேவையானவை: புளிப்பில்லாத மாங்காய் - 1, பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, மஞ்சள்தூள் - தலா கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வேகவைக்கவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் மாங்காயை பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். இரண்டும் சேர்ந்து கொதித்தபின் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து இறக்கவும். பிறகு எண்ணெயில் பச்சை மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை இவைகளை தாளித்து கொட்டவும்.

மாங்காய் தேன்பச்சடி

தேவையானவை: கிளிமூக்கு மாங்காய் - 1, வெல்லம் - அரை கப், தேன் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாங்காயை தோல்சீவி கேரட் துருவியில் துருவிக்கொள்ளவும். பிறகு வெல்லத்தை சிறிது நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மாங்காயை குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வேகவைத்து எடுத்து, வெல்லக் கரைசலில் சேர்த்து, பிறகு அடுப்பில் வைத்து கிளறவும். அடுப்பை நிதானமாக எரியவிட வேண்டும். இரண்டும் சேர்ந்து கெட்டியாக அல்வா பதத்திற்கு ஆகிவிடும். பிறகு இறக்கி, ஆறியதும் தேன் கலந்து, கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்து கொட்டவும். அமிர்தமாக இனிக்கும் இந்தப் பச்சடி!

கோடை காலம் வந்துவிட்டால், இல்லத்தரசிகளுக்கு இரட்டிப்பு வேலைதான். விடுமுறையில் இருக்கும் குழந்தைகளை கண்காணிப்பது ஒருபுறம் என்றால், கொளுத்தும் வெயிலுக்கு இதமாக வயிற்றுக்கு கெடுதல் செய்யாத உணவு வகைகளை தயாரிப்பது இன்னொரு சவால். உங்களுக்கு உதவத்தான் இந்த இணைப்பில் 30 வகை பச்சடிகளை வழங்கியிருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம். தயிர் கலந்த பச்சடிகளும் பருப்பு சேர்த்து செய்யும் பச்சடிகளும் உணவுக்கு சுவை கூட்டுவதோடு உங்கள் குடும்பத்தாரின் உடல்நலனுக்கும் வலு கூட்டும். பச்சடி செய்து, பசியாற்றுங்கள்! பாராட்டுப் பெறுங்கள்!

தக்காளி - தேங்காய் பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், தக்காளி (நல்ல சிகப்பு நிறம்) - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். இவற்றுடன் தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து தயிருடன் ஒன்றாகக் கலந்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து சேருங்கள். விருப்பமுள்ளவர்கள், மல்லித்தழையை பொடியாக நறுக்கி சேர்க்கலாம். கோடைக்கு ஏற்ற குளுகுளு தயிர்பச்சடி இது. (தேங்காயை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தும் சேர்க்கலாம்).

வெண்டைக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், வெண்டைக்காய் - 100 கிராம், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெண்டைக்காயை கழுவித் துடைத்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய வெண்டைக்காயை அதில் போட்டு, நன்கு பொரித்தெடுங்கள். தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைத்து தயிரில் சேருங்கள். கடுகையும் பொரித்து சேருங்கள். அத்துடன் உப்பையும் சேர்த்து கலந்து வையுங்கள். பரிமாறுவதற்கு சற்று முன்பு, பொரித்த வெண்டைக்காயைத் தயிர்க் கலவையில் சேர்த்து பரிமாறுங்கள். மிக ருசியான தயிர்பச்சடி இது.

கத்தரிக்காய் தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், சிறிய கத்தரிக்காய் - 4, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கத்தரிக்காயை நீளவாக்கில் மிக மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டை தோலுரித்து நசுக்கி வையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கிய கத்தரிக்காய் துண்டுகளை சிறிது சிறிதாகப் போட்டு, நன்கு வேகவிட்டெடுங்கள். ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரில் போட்டு எண்ணெயை எடுத்துவிடுங்கள். பரிமாறும்பொழுது பொரித்த கத்தரிக்காய், அரைத்த விழுது, நசுக்கிய பூண்டு, உப்பு ஆகியவற்றை தயிருடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து, கடுகை தாளித்துக் கொட்டுங்கள். வித்தியாசமான ருசியுடன் இருக்கும் இந்த தயிர்பச்சடி.

மாம்பழ தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், நன்கு பழுத்த மாம்பழம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிது, தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மாம்பழத்தை கழுவி, தோல் சீவி, சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய், தேங்காயை கரகரப்பாக அரையுங்கள். இதனுடன் மாம்பழத் துண்டுகளை சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து கையால் நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். அத்துடன் தயிர் சேர்த்து நன்கு கலந்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேருங்கள். இனிப்பும் புளிப்பும் கலந்த இதமான தயிர்பச்சடி இது.

மாங்காய் இனிப்பு பச்சடி

தேவையானவை: மாங்காய் (சற்றுப் புளிப்பானது) - 1, சர்க்கரை - கால் கப், வெல்லம் பொடித்தது - அரை கப், சுக்குத்தூள் - சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மாங்காயை தோல்சீவி துருவிக் கொள்ளுங்கள். துருவிய மாங்காயுடன் ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, நன்கு வேகவிடுங்கள். கால் கப் தண்ணீரை வெல்லத்துடன் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, கரைந்ததும் வடிகட்டுங்கள். மாங்காய் வெந்ததும், அதனுடன் வெல்லத் தண்ணீர், சர்க்கரை, சுக்குத்தூள் சேர்த்து, தீயைக் குறைத்து நன்கு கிளறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து பச்சடியில் சேருங்கள். இந்தப் பச்சடி இருந்தால் இன்னும் இரண்டு கவளம் சாதம் உள்ளே போகும்.

வெள்ளரி - வெங்காயம் தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், வெள்ளரி - பாதி, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி (சற்று கெட்டியாக) - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு, மல்லித்தழை (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிது.

செய்முறை: வெள்ளரி, வெங்காயத்தை தோல் சீவி, நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். தக்காளி, பச்சை மிளகாயையும் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து, தயிர், உப்பு சேர்த்து, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள். உடலுக்கு சத்தையும் நாவுக்கு சுவையையும் அள்ளித்தரும் பச்சடி இது.

கார்ன் - பீஸ் - பனீர் ராய்த்தா

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், பிஞ்சு சோளம் - 1, பட்டாணி - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய பனீர் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு பல், மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சோளத்தை உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சோளமணிகளையும் பட்டாணியையும் வேகவையுங்கள். பச்சை மிளகாய், பூண்டை நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த சோளம், பட்டாணிக் கலவையுடன் பச்சை மிளகாய், பூண்டு, பனீர் துருவல், மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து தயிரையும் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஏற்ற சத்தான தயிர்பச்சடி இது.

வாழைப்பூ பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், வாழைப்பூ இதழ்கள் - 20, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 1, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். வாழைப்பூவை நரம்பு நீக்கி, பொடியாக நறுக்கி, மோரில் போட்டு வையுங்கள் (கறுத்துப் போகாமல் இருக்கும்). வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயை நான்காக கீறிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைச் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், வாழைப்பூவையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். வாழைப்பூ வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து மேலும் சிறிது வதக்குங்கள். பிறகு, வேகவைத்த துவரம்பருப்பையும் மிளகாய் தூளையும் போட்டு, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட சுவையான பச்சடி இது.

தக்காளி பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி (நன்கு பழுத்தது)

- 4, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயை அரை அங்குல வட்டங்களாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, குழையாமல் கொத்துப் பருப்பாக வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு போட்டு தாளித்து, பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். சற்று வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேருங்கள். 10 நிமிடம் வதங்கியதும், புளிக்கரைசலை அதில் ஊற்றுங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கொதித்ததும் பருப்பையும் சேருங்கள். ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இந்தப் பச்சடி டிபன், சாதம் இரண்டுக்குமே ஏற்ற சூப்பர் ஜோடி.

சுண்டைக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: சுண்டைக்காய் (பிஞ்சாக) - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 5, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவையுங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். சுண்டைக்காயை அம்மியில் வைத்து தட்டிக்கொள்ளுங்கள். அம்மி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் போட்டு விப்பர் பிளேடால் ஒரு நிமிடம் ஓடவிட்டு எடுத்து, புளித்தண்ணீரில் போட்டு வையுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு, பெருங்காயம் தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேருங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும், அத்துடன் சுண்டைக்காயை புளித் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து சேருங்கள். நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, புளித் தண்ணீரையும் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபிறகு, பருப்பைச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் அருமையான பச்சடி இது.

குடமிளகாய் பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், குடமிளகாய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மிளகாய்தூள் (விருப்பப்பட்டால்) - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குடமிளகாயை விதைகளை நீக்கி, பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு தாளித்து பொன்னிறமானதும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய் சேருங்கள். நிதானமான தீயில் நன்கு வதக்குங்கள். வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து மேலும் ஐந்து நிமிடங்கள் வதக்குங்கள், பிறகு, வேகவைத்த பருப்பை சேர்த்து 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கவிட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்குங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு பச்சடி

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 5, புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 3 பல் அல்லது பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவையுங்கள். உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம் இரண்டையும் தோல்நீக்கி பொடியாக நறுக்குங்கள். தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கிக்

கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயை சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேருங்கள். ஐந்து நிமிடம் வதங்கியபின், உருளைக்கிழங்கு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். கிழங்கு அரைப்பதமாக வெந்ததும் தக்காளி சேர்த்து, அது கரையும் வரை நன்கு வதக்குங்கள்.

பிறகு, புளியை அரை கப் தன்ணீரில் கரைத்து ஊற்றி, குறைந்த தீயில் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடம் வரை கொதிக்கவிடுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் பருப்பை சேர்த்து, மேலும் பத்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். (பெருங்காயத்துக்கு பதில் பூண்டை சேர்ப்பதானால், பூண்டை நசுக்கி, வெங்காயம் வதக்கும்போது சேர்த்து வதக்கவேண்டும்). சப்பாத்தி, பூரிக்கு ஏற்ற சுவையான சைட்-டிஷ் இது.

அன்னாசி - தக்காளி இனிப்பு பச்சடி

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த சிவப்பான தக்காளி - அரை கிலோ, அன்னாசிப்பழம் - 1 கீற்று, சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப, ரோஸ் எசன்ஸ் - சில துளிகள், கார்ன்ஃப்ளார் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டிக்கொள்ளுங்கள். அன்னாசிக் கீற்றை தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியுடன் சர்க்கரை, அன்னாசிப்பழத் துண்டுகள் சேர்த்து குறைந்த தீயில் நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். கொதித்து சற்று சேர்ந்தாற்போல, தளதளவென வந்ததும் கார்ன்ஃப்ளாரை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து சேருங்கள். நன்கு கொதித்ததும், இறக்கி ரோஸ் எசன்ஸ் சில துளிகள் விட்டுப் பரிமாறுங்கள். குட்டீஸுக்குப் பிடித்தமான இந்தப் பச்சடி, பிரெட் முதல் பீட்ஸா வரை எல்லாவற்றுக்கும் பொருத்தமான காம்பினேஷன்.

கொத்துமல்லி பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், மல்லித்தழை - பெரிய கட்டாக 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு குழைய வேகவையுங்கள். மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, வேர் நீக்கி இளங்காம்பாக பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள்.

எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைச் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் முக்கால் பாகம் மல்லித்தழை, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, புளிக்கரைசலை சேர்த்து, அத்துடன் மிளகாய்தூளையும் போட்டு, சிறு தீயில் பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். பச்சைவாசனை போனதும் துவரம்பருப்பையும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். மல்லி மணத்துடன் கமகமக்கும் இந்தப் பச்சடி, எந்த உணவுக்கும் ஏற்ற சூப்பர் ஜோடி.

பூந்தி தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், காரபூந்தி - அரை கப், வேர்க்கடலை (வறுத்தது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு (வறுத்தது) - 6, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தயிரை உப்பு சேர்த்து கடைந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, தயிருடன் சேருங்கள். பரிமாறும்பொழுது பூந்தி, வேர்க்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பரிமாறுங்கள். விசேஷங்களில் பந்தியில் முதலிடம் பெறுவது இந்த பச்சடிதான்.

பீட்ரூட் இனிப்பு பச்சடி

தேவையானவை: பீட்ரூட் - கால் கிலோ, சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப, முந்திரிப்பருப்பு - 8, திராட்சை - 12, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட்டை தோல்நீக்கி துருவிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, முந்திரி, திராட்சையை நிறம் மாறாமல் வறுத்தெடுத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யில் பீட்ரூட் துருவலை சேர்த்து பத்து நிமிடம் வதக்குங்கள். வதக்கிய பின், இறக்கி ஆறவைத்து நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்து குறைந்த தீயில் கொதிக்க விடுங்கள். அத்துடன் முந்திரி, திராட்சையையும் சேருங்கள். நன்கு கொதித்ததும் கார்ன்ஃப்ளாரை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து சேருங்கள். ஐந்து நிமிடம் கொதித் ததும், ஏலத்தூள் சேர்த்து இறக் குங்கள். விருந்து களில் உங்களுக்கு பாராட்டைப் பெற்றுத் தரும் இந்த பச்சடி.

வாழைக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், வாழைக்காய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, சாம்பார் பொடி - 1 டீஸ்பூன், புளி - ஒரு சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வேகவையுங்கள். வாழைக்காய், வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், கீறிய பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். அத்துடன் வாழைக்காய், தக்காளி சேர்த்து, மேலும் நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, புளிக் கரைசல், வேகவைத்த பருப்பு, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். வாழைக்காயில் ஒரு வித்தியாசமான, சுவையான சைட்-டிஷ்.

பாகற்காய் பச்சடி

தேவையானவை: பாகற்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 8 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, வெல்லம் - ஒரு சிறு துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: பாகற்காயைக் கழுவித் துடைத்து, விதை நீக்கி பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை தோல் நீக்கி, பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து மிளகாயைக் கிள்ளிப் போடுங்கள். மிளகாய் வறுபட்டதும் பாகற்காயை சேருங்கள். நிதானமான தீயில் பாகற்காயை பத்து நிமிடம் வதக்குங்கள். பிறகு வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து மேலும் பத்து நிமிடம் வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியபிறகு புளிக் கரைசலை சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து நன்கு கெட்டி யான பிறகு இறக்குங்கள். இஞ்சி, பூண்டு மணமும் இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு சுவைகளும் சேர்ந்து ஒரு கலக்கல் சுவை தரும் பச்சடி இது.

கொத்தவரங்காய் பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், கொத்தவரங்காய் - 100 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

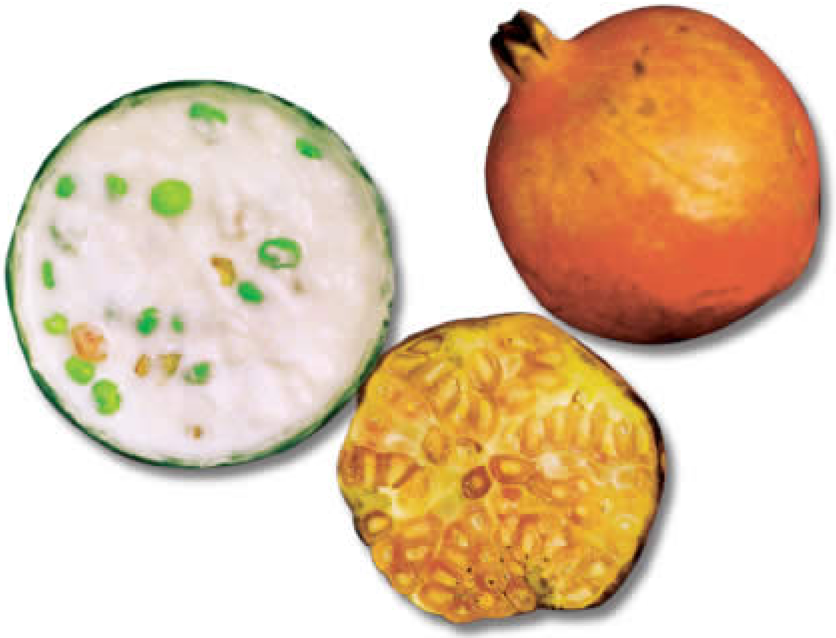
செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவையுங்கள். கொத்தவரங்காய், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேருங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும், தக்காளி, கொத்தவரங்காய் சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் நன்கு வதக்குங்கள். புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி, கொத்தவரங்காயில் ஊற்றுங்கள். அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் குக்கரில் போட்டு மூடி, ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். 2 நிமிடம் கழித்து திறந்து, வேகவைத்த பருப்பை சேருங்கள். ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்... ‘கொத்தவரங்காயில் இப்படி ஒரு பச்சடியா?’ என்று வியப்பீர்கள்.

கேரட் - முளைப்பயறு பச்சடி

தேவையானவை: கேரட் - 1, முளைக்கவைத்த பாசிப்பயறு - அரை கப், பசுமஞ்சள் (பச்சை மஞ்சள்) - ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சிறிது.

செய்முறை: கேரட்டை சுத்தம்செய்து, தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளுங்கள். பசும் மஞ்சளையும் மல்லித்தழையையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இவற்றுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாறு, உப்பு கலந்து பரிமாறுங்கள். (பொங்கல் சீசனில் கிடைக்கும் மஞ்சள் கொத்தில் இருக்கும் மஞ்சளை தொட்டியில் புதைத்து வைத்தால், நமக்கு பசும் மஞ்சள் வேண்டும் சமயங்களில் ஃப்ரெஷ்ஷாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். மஞ்சள் சேர்த்தால்தான் இந்த பச்சடியின் மணமும் சுவையும் அலாதியாக இருக்கும்).

முத்து பச்சடி



தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், மாதுளை முத்துக்கள் - அரை கப், வேகவைத்த பட்டாணி - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 3, பச்சை மிளகாய் - 2. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், தேங்காய், முந்திரி - மூன்றையும் அரைத்து, உப்பு சேர்த்து தயிரில் கலக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து தயிர் கலவையில் சேருங்கள். இவற்றோடு பட்டாணி, மாதுளையைக் கலந்து பரிமாறுங்கள். பச்சை, சிவப்பு முத்துக்கள் பளிச்சிடும் இந்த 'முத்து பச்சடி', குழந்தைகளின் சாய்ஸாக இருக்கும்.

வாழைத்தண்டு தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், வாழைத்தண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், முளைவிட்ட பாசிப்பயறு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, பூண்டு - 2 பல், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், பூண்டை நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வாழைத்தண்டை ஆவியில் 5 நிமிடம் வேக வையுங்கள். இவை எல்லாவற்றுடனும் தயிர், உப்பு கலந்து பரிமாறுங்கள். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது இந்த தயிர்பச்சடி. (இன்னொரு வகை: பொடியாக நறுக்கிய வாழைத்தண்டு, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் பச்சையாகக் கலந்து, உப்பு, தயிர் சேர்த்தும் பச்சடி செய்யலாம்)

மாங்காய் இஞ்சி - கொண்டைக்கடலை பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், குடமிளகாய் (சிறியது) - 1, கொண்டைக்கடலை (ஊற வைத்தது) - கால் கப், மாங்காய் இஞ்சி - 2 துண்டு, சின்ன வெங்காயம் - 10, பச்சை மிளகாய் - 5, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேகவையுங்கள். கொண்டைக்கடலையை உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள். மாங்காய் இஞ்சியை தோல் சீவி பொடியாக நறுக்குங்கள். குடமிளகாயை பொடியாக நறுக்குங்கள். சின்னவெங்காயத்தையும் தோலுரித்து பொடியாக நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாய் ஒரு அங்குல நீளத்துக்கு நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மாங்காய் இஞ்சி, குடமிளகாய், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, 1 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டிய புளித் தண்ணீரை சேருங்கள். பச்சை வாசனை போகக் கொதித்த பின் பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். செட்டிநாட்டு திருமண விருந்தில் இந்தப் பச்சடி மிகவும் பிரபலம்.

கீரை தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத புது தயிர் - 1 கப், முளைக்கீரை - அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை சுத்தம் செய்து, மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். தேங்காய், பச்சை மிளகாய், சீரகம் மூன்றையும் சேர்த்து அரையுங்கள். குக்கரில் அரை கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நறுக்கிய கீரையை சேர்த்து வேகவைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கிவிடுங்கள். நன்கு ஆறியதும் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து சேர்த்து பரிமாறுங்கள். புதுமையான சுவையில் உங்களை அசத்தும் இந்த கீரை தயிர்பச்சடி.

கத்தரிக்காய் - முருங்கைக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், முருங்கைக்காய் - 1, கத்தரிக்காய் - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, தக்காளி - 3, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வையுங்கள். முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காயை சிறுதுண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயை கீறிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும், கத்தரிக்காய், முருங்கைக்காய், உப்பு, தக்காளி சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். ஒரு கப் தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்து, வடிகட்டி காய்க் கலவையில் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போகக் கொதித்தபின் பருப்பை சேர்த்து இறக்குங்கள். பச்சை மிளகாய்க்குப் பதில் சாம்பார்பொடி ஒரு டீஸ்பூன் சேர்த்தும் செய்யலாம். மணமாக இருக்கும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிடவும், இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக்கொள்ளவும் ருசியாக இருக்கும் இந்தப் பச்சடி.

பச்சை மிளகாய் பச்சடி

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், சின்ன வெங்காயம் - 10 அல்லது பெரிய வெங்காயம் - 1, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. செய்முறை: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை நிறம் மாறாமல் வாசனை வரும் வரை வறுத்து, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். பச்சை மிளகாயை கால் அங்குல அளவுக்கு வட்டங்களாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து இரண்டாக நறுக்குங்கள் (பெரிய வெங்காயம் என்றால் பொடியாக நறுக்குங்கள்). எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வெந்தயம் தாளித்து பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி சேருங்கள். சிறு தீயில் வைத்து பச்சை வாசனை போகக் கொதிக்கவிடுங்கள். பாசிப்பருப்பை சேர்த்து, மேலும் ஐந்து நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். கட்டுசாதத்துக்கும் தயிர்சாதத்துக்கும் டக்கரான ஜோடி இது. இட்லி, தோசைக்கும் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

கொத்துமல்லி தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், மல்லித்தழை - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, முந்திரிப்பருப்பு - 5, இஞ்சி - 1 துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய், முந்திரி, இஞ்சி மூன்றையும் நைசாக அரைத்தெடுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, தயிர், உப்பு சேர்த்து, கடுகு தாளித்து அதனோடு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

இஞ்சி பச்சடி

தேவையானவை: இஞ்சி - 50 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 5, புளி - எலுமிச்சை அளவு, வெல்லம் - சிறிய துண்டு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி தோல் சீவி, பொடியாகத் துருவிக் கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து பச்சை மிளகாய் சேருங்கள். பின்னர் இஞ்சியையும் உப்பையும் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். இஞ்சி வதங்கியபின் புளித் தண்ணீரை சேருங்கள். பச்சை வாசனை போன பிறகு, வெல்லம் சேர்த்து, சற்றுக் கெட்டியான பதத்தில் இறக்குங்கள். தயிர்சாதத்துக்கு இந்த பச்சடி இருந்தால், வேறு எதுவும் வேண்டாம் என்று சொல்லும் உங்கள் நாக்கு.

மாங்காய் பருப்பு பச்சடி

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், கிளிமூக்கு மாங்காய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, வெல்லம் - சிறிய துண்டு, புளித் தண்ணீர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு. தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மலர வேக வையுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மாங்காயைக் கழுவி பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம், மாங்காய், மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு உப்பு, புளித் தண்ணீர், பருப்பு, வெல்லம் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். மாதா ஊட்டாத சோறை, இந்த 'மாங்காய் பருப்பு பச்சடி' ஊட்டும்.

புதினா - வெங்காய தயிர்பச்சடி

தேவையானவை: புளிக்காத தயிர் - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 3, புதினா - 1 கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள்.

சிறிது உப்பு சேர்த்து பிசறி அழுத்தி வையுங்கள். புதினாவை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்குங்கள். பரிமாறுவதற்கு சற்று முன் வெங்காய கலவையை பிழிந்து எடுத்து தயிரில் சேர்த்து, அத்துடன் புதினா, உப்பு சேர்த்து கலந்து பறிமாறுங்கள். பிரமாதமான சுவை தரும் இந்த தயிர்பச்சடி.

மீண்டும் மீண்டும் சுவைக்க தூண்டும்.. 30 வகை பச்சடி!

முன்பனி, பின்பனி எல்லாம் முடிந்து, மெல்ல மெல்ல கோடையும் தலைகாட்ட தொடங்கிவிட்டது. கோடைக்கேற்ற உணவு வகைகளில் பச்சடிக்கு முக்கியமான இடம் உண்டு. காரமோ, மசாலாவோ இல்லாமல் தயிர், பருப்பு, வெல்லம் போன்ற பொருட்கள் சேர்த்துச் செய்யப்படும் பச்சடிகள் வயிற்றுக்கு கெடுதல் செய்யாத சாத்வீக உணவுகள்.

பச்சடிகளில் 30 வகைக்கான ரெசிபிகளை இந்த இணைப்பில் வழங்கியிருக்கிறார் 'தளவாய் ஸ்பெஷல்' சமையல் கலைஞர் **வனஜா சுப்பிரமணியன்.** எல்லாப் பச்சடிகளுக்குமே செய்முறை மிகவும் சுலபம். மீண்டும் மீண்டும் சுவைக்கத் தூண்டும் இந்தப் பச்சடிகளை செய்து, வீட்டில் இருப்போருக்கும் விருந்து படைத்து மகிழுங்கள்.

குறிப்பு: தயிர்ப் பச்சடிக்கு (இனிப்பாக இருந்தாலும், காரமாக இருந்தாலும்) சாப்பிடுகின்ற சமயத்தில்தான் தயிரை சேர்க்க வேண்டும். இல்லை என்றால் புளித்து விடும். தயிர் புளிப்பாக இருந்தால், சிறிது பால் (இனிப்புப் பச்சடிக்கு) அல்லது கால் டீஸ்பூன் சர்க்கரை (இது காரப் பச்சடிக்கு) சேர்த்தால் புளிப்பை எடுத்து விடும்.

சிலர் பச்சடிக்குத் தேங்காய், பச்சை மிளகாயை அரைத்து விடுவர். குறிப்பிட்ட சில பச்சடிகள் தவிர, மற்ற பச்சடிகளுக்கு (கேரட், பீட்ரூட் போன்றவற்றுக்கு) தேங்காய் துருவலும், வதக்கிய மிளகாயும் சேர்ப்பதே ருசியைக் கூட்டும்.

தேன்பழப் பச்சடி

தேவையானவை: ஆப்பிள் - பாதி, ஆரஞ்சு - பாதி, மாம்பழம் - கால் துண்டு, வாழைப்பழம் - 1, மாதுளை - பாதி, சர்க்கரை - அரை கப், ஏலத்தூள் - கொஞ்சம், தேன் - 5 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பழவகைகளைக் கழுவி தோல் சீவி, நறுக்கிக் கொள்ளவும். மாதுளையை உதிர்த்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய பழங்களுடன் ஏலத்தூள், சர்க்கரை, தேன் கலந்து பரிமாறவும். கல்யாண விருந்தில் கட்டாயம் இடம்பெறும் இந்த பழப் பச்சடியை செய்வதும் சுலபம். உடலுக்கும் ஆரோக்கியம்.

பலாச்சுளைபச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> பலாச்சுளை - 4, வெல்லம் - தேவையான அளவு, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு (விருப்பப்பட்டால்) - சிறிது, ஏலக்காய்தூள் - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> பலாச்சுளையில் உள்ள கொட்டையை எடுத்து விட்டு அதைப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடவும். வெல்லத்தில் லேசாக தண்ணீர் சேர்த்து, கொதித்ததும் வடிகட்டி, கல்லை நீக்கிக்கொள்ளவும். வெந்த பலாச்சுளையுடன் வெல்லப்பாகு சேர்த்து கெட்டியானதும் ஏலத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும். கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். பிரியப்பட்டால் முந்திரிப் பருப்பை நெய்யில் வறுத்துப் போடலாம். குழந்தைகளைக் கவரும் பச்சடி இது.

'தளவாய்' பழப் பச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> ஆப்பிள் - பாதி, ஆரஞ்சு - பாதி, புளிக்காத கருப்பு திராட்சை - 50, வாழைப்பழம் - 1, தக்காளிப் பழம் - 2, மாம்பழம் - கால் பகுதி, தயிர் - இரண்டரை கப், சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப (சுமார் முக்கால் கப் தேவைப்படும். பழங்களின் புளிப்பைப் பொறுத்து, அளவை அதிகரிக்கலாம்), ஏலத்தூள் - 2 சிட்டிகை.

<u>செய்முறை:</u> எல்லாப் பழங்களையும் கழுவிக்கொள்ளவும். மாம்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிளைத் தோல் நீக்கித் துண்டுகளாக்கவும். ஆரஞ்சு, திராட்சையில் விதைகளை நீக்கவும். வாழைப்பழத்தின் தோலை

உரித்து வில்லைகளாகவும் தக்காளியைத் துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். நறுக்கிய பழங்களுடன் சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து, பரிமாறும் முன் தயிர் கலக்கவும்.

குறிப்பிட்ட ஹோட்டல்களில் மட்டுமே கிடைக்கின்ற இந்தப் பச்சடி, தளவாய் ஸ்பெஷல் அயிட்டங்களில் ஒன்று. விருந்துகளில் உங்களுக்குப் பாராட்டைப் பெற்றுத் தரும். சாதாரண நாட்களில் கூட வீட்டில் இருக்கின்ற வாழைப்பழம், தக்காளி போன்ற ஒன்றிரண்டு பழங்களை வைத்து இதைச் செய்யலாம்.

வேப்பம்பூ வெல்ல பச்சடி

தேவையானவை: காய்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மண்டை வெல்லத்தூள் - ருசிக்கேற்ப, புளி - ஒரு சுளை, பச்சைமிளகாய் (விருப்பப்பட்டால்) - 2, உப்பு - ஒரு கல், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வேப்பம்பூவை நெய் விட்டுப் பொன் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பூவில் புளிக்கரைசல் ஊற்றி, (பிரியப்பட்டால்) மிளகாய் நறுக்கிப் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிடவும்.

அத்தோடு வெல்லம் போட்டுக் கரைந்ததும் கடுகு தாளித்து விட்டு இறக்கவும். வெல்லம் கொதிக்கும்பொழுது ஒரு கல் உப்புப் போட்டால் இனிப்பு தூக்கலாக இருக்கும். இதைத் தமிழ் வருடப் பிறப்பன்று பலரும் வீட்டில் செய்வார்கள்.

குறிப்பு: இந்தப் பச்சடி உடம்புக்கு, முக்கியமாக பித்தத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

இஞ்சி இனிப்பு பச்சடி

தேவையானவை: இஞ்சி - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - ஏழெட்டு, புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மண்டை வெல்லத்தூள் - அரைகப், நல்லெண்ணெய் - முக்கால் கப்.

செய்முறை: இஞ்சியைக் கழுவி தோல் சீவி, வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் காய்ந்த மிளகாயை நன்கு வறுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியை வதக்கிக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாய், புளி, உப்புடன், இஞ்சி சேர்த்துக் கொஞ்சமாக தண்ணீர் விட்டு வழுவழுவென அரைக்கவும். தாராளமாக எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, அரைத்த இஞ்சிக் கலவை, சீவிய வெல்லத்தூள் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும். தயிர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக்கொள்ளவும், இட்லி, தோசை, சப்பாத்தி, பிரெட்டுக்கு சேர்த்துச் சாப்பிடவும் சரியான ஜோடி, இந்த பச்சடி.

இந்தப் பச்சடி ஜீரணத்துக்கு மிகவும் நல்லது. ஜீரண சக்தி குறைவாக இருந்து உணவு செரிக்காமல் சிரமப்படுகிறவர்கள், வாரம் ஒருமுறை இதை செய்து சாப்பிடலாம்.

கேரட் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: கேரட் - 2, கெட்டித் தயிர் - 2 கப், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு, உப்பு - திட்டமாக, தேங்காய் துருவல் - ஒரு

டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: கேரட்டை தோல் சீவி, துருவவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சியையும் தோல் சீவி மிகச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

எண்ணெயில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை வதக்கி கேரட் துருவலில் சேர்த்து உப்புப் போடவும். தேங்காய் துருவலையும் சேர்க்கவும். பரிமாறும்பொழுது கேரட் கலவையில் தயிர் சேர்த்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பீட்ரூட் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: பீட்ரூட் (சிறியது) - 1, பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 4, தயிர் - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - எல்லாம் தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட்டைச் சுத்தம் செய்து தோல் நீக்கி துருவவும். வெங்காயத்தை சன்னமாகவும், பச்சை மிளகாயை நீளமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, பீட்ரூட்டின் மேல் போட்டு உப்பு, தேங்காய்ப்பூ சேர்த்துக் கலக்கவும். தேவையான சமயத்தில் தயிர் கலந்து, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

கோஸ் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: முட்டைகோஸ் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2

டீஸ்பூன், தயிர் - 2 கப், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: கோஸைத் துருவிக்கொண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக்கொண்டு வெங்காயம், மிளகாயை வதக்கவும். கோஸையும் சேர்த்து லேசாக வதக்கி இறக்கி, உப்பு, தேங்காய் துருவல், மல்லித்தழை சேர்க்கவும். பரிமாறும் முன் தயிர் சேர்க்கவும்.

பரங்கிக்காய் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, தயிர் - 2 கப், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: பரங்கிக்காயை தோல்சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி, ஆவியில் வைத்து வேகவைக்கவும் (ஒரே ஒரு ஆவி வைத்தால் போதும்). வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, வெந்த பரங்கிக்காயுடன் சேர்க்கவும். உப்பு, தேங்காய் துருவல், மல்லித்தழை சேர்த்துக் கலக்கவும். சாப்பிடும் சமயம் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும் இந்தத் தயிர்பச்சடி.

சம்பல்

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, இஞ்சி - சிறுதுண்டு, பேபி உருளைக்கிழங்கு -

ஏழெட்டு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை அரைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து உரிக்கவும். வெங்காயத்தை தண்ணீரில் போட்டு அலசி, தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்துடன் இஞ்சி-மிளகாய் விழுது, வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு உப்பு, மல்லித்தழை சேர்க்கவும். தேவையான சமயத்தில் தயிர் கலந்து உபயோகிக்கவும்.

குறிப்பு: சம்பலுக்கு வெங்காயத்தைக் கழுவி உபயோகித்தால் அதில் உள்ள காட்டம் போகும்.

வெண்டைக்காய் புளி பச்சடி

தேவையானவை: பிஞ்சு வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, புளி - ஒரு சுளை, மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், வெங்காய வடகம் - 2, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயைக் கழுவி இரண்டாக வகிர்ந்து பொடியாக நறுக்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு வாணலியில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு சின்ன வெங்காயத்தை வதக்கி, பிறகு வெண்டைக்காயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். (காய் நன்கு வதங்கினால்தான் பச்சடி ருசியாக இருக்கும். இல்லை என்றால் ‘கொழகொழ’வென்று இருக்கும்).

புளியைக் கரைத்து விட்டு, மஞ்சள்தூள் போடவும். காய் வெந்ததும் தேங்காய், சீரகம் அரைத்துப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, மல்லித்தழை நறுக்கிச் சேர்க்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, வடகம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும்.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பச்சடி

தேவையானவை: மாங்காய் - கால் துண்டு, கேரட் - (சிறியது) - 1, தக்காளி - 1, பீட்ரூட் (சிறியது) - 1, பிஞ்சாக வெள்ளரிக் காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - 2 கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து காய்க் கலவையில் கொட்டி, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும்.

தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்துச் சாப்பிடவும். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் பச்சடி இது.

நெல்லிக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - நான்கைந்து, பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, தயிர் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை வதக்கிக்கொள்ளவும். நெல்லிக்காயை வதக்கி, கொட்டையை எடுத்துவிட்டு, சதைப் பாகத்துடன் உப்பு, வதக்கிய பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த நெல்லிக்காயைத் தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவலை அப்படியே சேர்க்கலாம். அல்லது நெல்லிக்காயுடன் அரைத்தும் கலக்கலாம்.

விளாம்பழ பச்சடி

தேவையானவை: விளாம்பழம் - 3, வெல்லம் - முக்கால் கப், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: விளாம்பழத்தை உடைத்து ஓடு, நரம்பை அகற்றிவிட்டு நன்கு பிசையவும். பிசைந்த பழத்துடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் மற்றும் வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். அவரவர் தேவையை, விருப்பத்தைப் பொறுத்து வெல்ல அளவை கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

புடலங்காய் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: புடலங்காய் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மிகவும் இளசான புடலங்காயாகப் பார்த்து வாங்கவும். அதைப் மிகப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை நீளமாகவும், சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாகவும் நறுக்கவும். எண்ணெயில் தாளிதம் போட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் புடலங்காயை லேசாக வதக்கி, உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். (அல்லது காயில் உப்பு பிசறி வைத்திருந்து தண்ணீரைப் பிழிந்து விட்டுப் பச்சையாகச் சேர்க்கலாம்). தேங்காய் துருவலையும் சேர்க்கவும். பரிமாறும்பொழுது தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

நார்த்தங்காய் பச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> சுமாரான அளவில் நார்த்தங்காய் - 2, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, வெல்லத் தூள் - கால் கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> நார்த்தங்காயைப் பொடியாக நறுக்கி, எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். வாணலியில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெந்த நார்த்தங்காயைப் போட்டு உப்பு, மிளகாய்தூள், கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கடைசியாக வெல்லத் தூளைப் போட்டு, கரைந்ததும் இறக்கவும். பொதுவாக இந்தப் பச்சடிக்கே இனிப்பு கொஞ்சம் கூடுதலாகத் தேவைப்படும். எனவே, காயின் கசப்பைப் பொறுத்து வெல்லம் போட வேண்டும்.

அப்பளப் பச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> நொறுங்கிய அப்பளம் - கொஞ்சம், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - ஒன்றே கால் கப், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப்.

<u>செய்முறை:</u> இருப்புச்சட்டியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பச்சை மிளகாயை வதக்கி உப்பு சேர்த்து, அரைத்து தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலையை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் தாளித்துக் கொட்டவும். அப்பளத் துண்டுகளை மீதி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். பொரித்த அப்பளத்தைத் தயிருடன் கலக்கவும். வற்றலோ, வடாமோ நொறுங்கி விட்டாலும் இதே போல் செய்யலாம்.

டிரை ஃப்ரூட்ஸ் தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: பேரீச்சம்பழம் - 10, முந்திரிப்பருப்பு - 25 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை - 10 கிராம் (அத்திப்பழம், வால்நட், அக்ரூட் போன்ற டிரை ஃப்ரூட்ஸ் எது கிடைத்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்), சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப, ஏலத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, தயிர் - ஒரு கப்.

செய்முறை: முந்திரிப்பருப்பையும், பேரீச்சம்பழத்தையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் திராட்சையையும் மற்ற டிரை ஃப்ரூட்ஸையும் சேர்க்கவும். தேவையான பொழுது தயிருடன் சர்க்கரை, ஏலத்தூள், நறுக்கிய பேரீச்சை, முந்திரிப்பருப்பு, டிரை ஃப்ரூட்ஸ் சேர்த்து உபயோகிக்கவும். வித்தியாசமான, கிராண்டான பச்சடி இது.

முளைகட்டிய பாசிப்பயறு பச்சடி

தேவையானவை: முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - அரை கப், தயிர் - ஒன்றே கால் கப், சின்ன வெங்காயம் - 5 அல்லது 6, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும். வதக்கியவற்றை முளைத்த பயறில் கொட்டி தேங்காய் துருவல்,

உப்பு கலந்து வைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, தயிர் சேர்த்துப் பரிமாறவும். சத்தான இந்தப் பச்சடியை நோய் வாய்ப்பட்டு குணமானவர்களுக்குக் கொடுத்தால், சீக்கிரம் உடல் தேறும்.

கத்திரிக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: பூச்சி அரிக்காத நல்ல கத்திரிக்காயாகப் பார்த்து வாங்கவும். தணலில் சுடவும். ஆறியதும் தோலை உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். (கத்திரிக்காயை நான்காக நறுக்கித் தண்ணீரில் போட்டும் வேகவைக்கலாம். ஆனால், சுடுவதால் பச்சடி மணமாக இருக்கும்). மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி, பிசைந்த கத்திரிக்காயையும், உப்பையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். ஆறியதும் தயிர், மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

காலிஃப்ளவர் பச்சடி

தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் - சின்னப் பூவில் பாதி, பச்சை மிளகாய் - 2, சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, தயிர் - ஒரு கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு.

செய்முறை: பூ மூழ்கும் அளவு உப்புத் தண்ணீரில் ஒரு 10 நிமிடம் வைத்திருந்து, சின்னச் சின்னப் பூவாகப் பிய்த்தெடுத்து, குக்கரில் ஒரு ஆவி வேக விடவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து மிளகாயை வதக்கி, வெந்த காலிஃப்ளவருடன் சேர்க்கவும். உப்பு, சீரகத்தூள் கலக்கவும். கடைசியாக தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பூசணிக்காய் பச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> பூசணிக்காய் - ஒரு பத்தை, பச்சை மிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பூசணிக்காயைத் துருவி வாணலியில் சிறிது நீர் சேர்த்து வேகவிடவும். (பூசணிக்காய் நன்கு கல் மாதிரி இருக்க வேண்டும். கொழகொழவென்று இருந்தால் பச்சடி ருசிக்காது). மிளகாயை அரைத்துக்கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மிளகாய் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். காய் ஆறியதும் தேங்காய் துருவல், தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

சௌசௌ பச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> சௌசௌ - கால் துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - 2 சிட்டிகை, உப்பு - திட்டமாக, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, தயிர் - ஒரு கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> சௌசௌவைத் தோல் சீவி, துருவி (அல்லது) பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு ஆவியில் வேகவைத்து உப்புப் போட்டு இறக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கிக் காயுடன் சேர்க்கவும். தேங்காய் துருவலையும் பச்சை

மிளகாயையும் அரைத்துக் கலக்கவும். கடைசியாக தயிர், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பருப்பு பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 1 (வாசனைக்கு).

செய்முறை: துவரம்பருப்பை ஊறவைத்து மஞ்சள் தூள் சேர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் வேகவிடவும். (குக்கரில் வைத்தால் குழைந்துவிடும்). தேங்காயை அரைத்துக்கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை லேசாக எண்ணெய் ஊற்றி வதக்கிக்கொள்ளவும். பருப்பு முக்கால் வேக்காடானதும் உப்பு, வதக்கிய பச்சை மிளகாய், மிளகாய் தூள், சோம்பு, பூண்டு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். (சோம்பு பச்சையாகப் போடாமல், வெறும் வாணலியில் வறுத்தும் போடலாம்). பச்சடி கொதித்து உப்பு, உறைப்பு சேர்ந்ததும் அரைத்த தேங்காய், சீரகம் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கவும். கடுகு, வெந்தயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டி இறக்கியதும், நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். ‘ஏ-ஒன்’ என்று பாராட்டுவார்கள் இந்தப் பச்சடியைச் சாப்பிட்டவர்கள்.

குறிப்பு: இந்தப் பச்சடிக்குப் புளி சேர்ப்பதில்லை. பிரியப்பட்டால் ஒரு தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம். எப்பொழுதும் பருப்பு வகைகளை ஊறவைத்து சமைத்தால் சீக்கிரம் வெந்து விடும். மேலும் வாயு தொந்தரவு இருக்காது.

தேங்காய் பச்சடி

தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - கால் கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங் காயம் - கால் டீஸ்பூன், கறி வேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - திட்டமாக, பச்சை மிளகாய் - 2.

செய்முறை: உப்பு, மிளகாய், தேங்காயை அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கி, மேலாகத் தூவவும். பிரியப்பட்டால் பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி, வதக்கி (அரைக்காமல்) போடலாம்.

டாங்கர் பச்சடி

தேவையானவை: கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பை வறுத்து அரைத்த மாவு - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு, மல்லித்தழை - கைப்பிடி அளவு, உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தயிரில் உப்பையும், உளுந்த மாவையும் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய பச்சை மிளகாயை சேர்த்து வதக்கித் தயிரில் கொட்டவும். சீரகத்தை உள்ளங்கையில் வைத்து நன்கு தேய்த்துப் போட்டு, நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும் இந்தப் பச்சடி.

தக்காளி இனிப் புபச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> பழுத்த தக்காளி - 4, முந்திரிப்பருப்பு - ஐந்தாறு, நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - தக்காளி விழுதைப் போல் ஒன்றரை மடங்கு, ஏலக்காய் - 2 அல்லது 3.

<u>செய்முறை:</u> தக்காளியை, அது மூழ்கும் அளவு நீர் ஊற்றி வேகவிடவும். வெந்து தக்காளி ஆறியதும் தோலை எடுத்து விட்டுப் பிசையவும். சக்கை இருந்தால் எடுத்து விடவும். தக்காளி விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும். இறக்கும் முன் முந்திரியை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, ஏலக்காயை தூள் செய்து கலக்கவும்.

<u>குறிப்பு:</u> கொஞ்சம் தேனும், ஒரு சிட்டிகை குங்குமப் பூவும் சேர்த்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு ராய்த்தா

<u>தேவையானவை:</u> உருளைக்கிழங்கு - ஒன்று அல்லது இரண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டித் தயிர் - ஒன்றரை கப், உப்பு - திட்டமாக.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். தயிரில் உப்புப் போட்டு உருளைக்கிழங்கை சேர்க்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும் இந்த ராய்த்தா.

போண்டாபச்சடி

தேவையானவை: கடலைமாவு - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, கெட்டித் தயிர் - ஒரு கப், புளித்த தயிர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கிக் கடலைமாவுடன் கலக்கவும். திட்டமாக உப்பு, கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்துத் தேவையான தண்ணீரும் கலந்து மாவைப் பிசைந்து, கோலிக்காய் அளவு சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

பொரித்த போண்டாக்களைச் சூட்டுடன் தயிரில் போடவும். தயிரில் உப்புக் கலந்து கடுகு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்துப் போட்டு பரிமாறவும். விருந்துகளுக்கு ஏற்றது இந்த விசேஷமான பச்சடி.

மலபார் பச்சடி

தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம் - 2, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - திட்டமாக, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, காய்ந்த மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு வதக்கி, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கி, புளியைக் கரைத்துவிட்டு உப்புச் சேர்க்கவும். காய் வெந்து பச்சடி கெட்டியானதும் இறக்கி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்க்கவும். சப்பாத்திக்கு நல்ல காம்பினேஷன் இந்த மலபார் பச்சடி.

சப்பாத்தி, பூரி போன்ற டிபன் அயிட்டங்களுக்கும் சரி.. புலவு மற்றும் சாதத்துக் கும் சரி.. ‘தால்’ எனப்படும் பருப்பு மசியல் சிறந்த காம்பினேஷன். பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பில் செய்யும் தால்தான் பொதுவாக எல்லோரும் செய்யும் அயிட்டம். அதைத் தவிர இன்னும் பல ருசிகளில் தால் செய்து அசத்தலாம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார் சமையல் கலைஞர் வசந்தா விஜய ராகவன்.

எப்போதுமே வீட்டில் இருக்கும் துவரம்பருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பச்சைப்பயறு போன்ற பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட வித்தியாசமான மற்றும் புதுமை யான ‘தால்’ வகைகளின் அணிவகுப்பு.. இதோ ஆரம்பம்!

சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய இந்த சைட்-டிஷ்களை நீங்களும் செய்து, சுவைத்து, பரிமாறி மகிழுங்கள்.

ஆப்பிள் தால்

தேவையானவை: புளிப்பு ஆப்பிள் - 2, சாம்பார்தூள் - 4 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, பழுத்த தக்காளி - 1, கடுகு, சீரகம் - தாளிக்க தேவையான அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், வேகவைத்த

துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை விழுதாக அரைக்கவும். ஆப்பிளை தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறில் அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்க்கவும்.

ஒரு நிமிடம் கழித்து, தக்காளி விழுது, சாம்பார்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். ஆப்பிள் துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். உப்பு, மல்லித்தழை தூவி, அடுப்பை குறைந்த தீயில் வைத்து 10 நிமிடம் கிளறவும். அருமையான ஆப்பிள் மசியல் ரெடி. தக்காளிக்கு பதிலாக புளிக்கரைசலும் சேர்க்கலாம்.

கோகனட் தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய், கடுகு - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: பருப்பை வாசனை வரும்வரை எண்ணெய் இல்லாமல், வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். பிறகு வேகவிடவும். மிக்ஸியில் தேங்காய், பூண்டு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் சேர்த்து அரைக்கவும். வெந்த பருப்புடன் உப்பு, அரைத்த கலவை சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, காய்ந்த மிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிப் போட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு, பருப்பு கலவையை சேர்க்கவும். கொதிக்கவிட வேண்டாம். சூடானால் போதுமானது. சாதம், பப்படத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

முளைப்பயறு தால்

<u>தேவையானவை:</u> வெங்காயம் - 1, பாசிப்பயறு (முளை கட்டியது) - அரை கப், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு (தேவையானால்) - 2 பல், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> பயறை வேகவிடவும். முக்கால் பாகம் வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். மீதியை மிக்ஸியில் தனியாதூள், உப்பு, இஞ்சி சேர்த்து, தண்ணீர் தெளித்து விழுதாக அரைக்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும். அரைத்த கலவையை சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த பருப்பையும் சேர்க்கவும். சிறிது நேரம் நன்றாக கிளறவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கி தூவி அலங்கரிக்கவும். சப்பாத்தியுடன் சாப்பிட அருமையான சைட் டிஷ் இது.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் தால்

<u>தேவையானவை:</u> பாசிப்பருப்பு - ஒன்றரை கப், இஞ்சி - 50 கிராம், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் (காலிஃப்ளவர், கேரட், சிகப்பு முள்ளங்கி, பூசணி, பட்டாணி எல்லாம் சேர்த்து) - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்

- அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி, விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் பாசிப்பருப்பை வாசனை வரும்வரை வறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி கொதிக்க விடவும். (எவ்வளவு தளர்த்தியாக பருப்பு வேண்டுமோ, அந்த அளவு நீரை கொதிக்க விடவும்). பெரிய பிரஷர் பான் அல்லது கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் சீரகம் போட்டு வெடித்ததும், இஞ்சி விழுது, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து நறுக்கிய காய்கறிகள் + பெருங்காயம், உப்பு, மல்லித்தழை சேர்க்கவும். அதோடு வறுத்த பாசிப்பருப்பை சேர்த்து கொதிக்கும் நீரை விட்டு, மூடியால் மூடி 40 நிமிடம் வேக விடவும். நடு நடுவே கிளறிவிடவும். (தீயைக் குறைவாக வைக்கவும்). இப்பொழுது பருப்பும் காய்கறியும் சேர்ந்து வெந்திருக்கும். எலுமிச்சம்பழச் சாறை சேர்க்கவும். பாஸ்மதி அரிசி சாதத்துடன் சாப்பிட, சத்தான பருப்பு மசியல் ரெடி.

பாலக்-குடமிளகாய் தால்

தேவையானவை: பருப்பு - 2 கப் (எந்த பருப்பு வேண்டுமானாலும்), பொடியாக நறுக்கிய பாலக் கீரை - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 3, கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, சீரகம் - தாளிப்பதற்கு தேவையான அளவு, மாங்காய் துண்டு (பெரியது) - 1, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊறவைக்கவும். பருப்புகளையும், மாங்காயையும் சேர்த்து குக்கரில் இரண்டு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். (குழைய வேண்டாம்). கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் வெடித்ததும், குடமிளகாய் போட்டு வதக்கி, 2 நிமிடம் கழித்து கரம் மசாலாதூள் போட்டு கிளறவும். வெந்த பருப்பை சேர்க்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். நறுக்கி வைத்துள்ள கீரையை சேர்த்து, மேலும் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். சாதத்துடனோ, சப்பாத்தியுடனோ சாப்பிடவும்.

குறிப்பு: பாலக் கீரைக்கு பதிலாக வெந்தயக்கீரை, முள்ளங்கி கீரை சேர்க்கலாம். பருப்புகளுக்கு பதிலாக முளைகட்டிய பயறும் சேர்க்கலாம். கொண்டைக்கடலையை முந்தின நாள் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் வேகவைத்தும் இந்த தால் செய்யலாம்.

கீரை பருப்பு தயிர் தால்

தேவையானவை: பாலக் கீரை - ஒரு கட்டு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தயிர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைமாவு - 3 டீஸ்பூன், வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, சர்க்கரை - சிறிதளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கீரையைக் கழுவி, ஆய்ந்து நறுக்கி வைக்கவும். அரைமணி நேரம் வெள்ளை கடலையையும், வேர்கடலையையும் வெந்நீரில் ஊற வைத்து, குக்கரில் வேகவிடவும். பிறகு கீரையையும் கடலைகளுடன் சேர்த்து வேக விடவும். தயிரில் கடலைமாவை பேஸ்ட் மாதிரி கரைத்து கொள்ளவும். கீரை, கடலை கலவையை வேகவைத்த தண்ணீருடன் நன்றாக மசித்து கொள்ளவும். தயிரில் கரைத்த கடலைமாவை இதில் கலக்கவும். தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளித்து, கீரைக் கலவையில் கொட்டவும். கடைசியில் சிறிது சர்க்கரையும், தேவையான உப்பையும் போட்டு, 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும்.

நெய் பருப்பு மசியல்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 2, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சாம்பார்தூள் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். 2 பருப்புகளையும் குக்கரில் குழைய

வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், சீரகத்தைப் போட்டு, வெடித்ததும் தக்காளி துண்டுகள், மிளகாய்தூள், பெருங்காயம், சாம்பார்தூள் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். 2 நிமிடத்துக்குப் பிறகு உப்பு போடவும். கடைசியில் வெந்த பருப்பைப் போட்டு கொஞ்ச நேரம் கொதிக்க விடவும். இந்த 'தாலை' விரைவாகவும் சுலபமாகவும் செய்யலாம்.

'ஆல் இன் ஒன்' தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - சிறிதளவு, பூண்டு - 3, பட்டாணி - கால் கப், கேரட் - பாதி, கீரை (ஏதாவது ஒரு கீரை) - ஒரு கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு, சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு, கேரட் எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். பட்டாணியையும் கேரட்டையும் தனியாக மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். கீரையுடன் 2 பருப்புகளையும் சேர்த்து வேகவிடவும். கடாயில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சீரகம், பெருங்காயம் சேர்த்து தாளிக்கவும். நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். பிறகு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். வேகவைத்த கீரை, பருப்புகள், கேரட், பட்டாணி சேர்த்து தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து கொதித்ததும் இறக்கவும்.

ஈஸி தால்

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா 2 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1, நெய் - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> எல்லா பருப்புகளையும் வேகவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி, சீரகம், கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டு, பாதியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கவும்.

அரைத்த பருப்பை சேர்த்து மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். கெட்டியாக இருந்தால் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

பெல்லாரி தால் (ஆந்திரா)

<u>தேவையானவை:</u> பெரிய வெங்காயம் - 1, துவரம்பருப்பு - அரை கப், புளித்தண்ணீர் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு.

<u>அரைக்க:</u> துவரம்பருப்பு - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு சிறிய கப், பச்சை மிளகாய் - 3

அல்லது 4, தனியா - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு கப், சீரகம் - 3 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள சாமான்கள் அனைத்தையும் மிக்ஸியில் அரைத்துவைக்கவும். துவரம்பருப்பை வேகவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும் வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். இதில் கறிவேப்பிலையும், மஞ்சள்தூளும் சேர்க்கவும். வெங்காயம் நன்றாக வதங்கியவுடன், அரைத்த விழுதையும் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து சிறிதுநேரம் கொதிக்க விடவும். வித்தியாசமான சுவையுடன் பெல்லாரி பருப்பு மசியல் ரெடி.

கலவைப் பயறு தால்

தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு, கருப்பு கொண்டைக்கடலை, காராமணி - தலா ஒரு கப், தனியாதூள் - 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கிராம்பு - 5, பிரிஞ்சி இலை - 2 (சிறியது), பட்டை - சிறியதாக 4 துண்டுகள், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - ஒரு டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: தானியங்களை முதல்நாள் இரவு ஊறவைக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். குக்கரில் எல்லா தானியங்களையும் வேகவிடவும். ரொம்பவும் குழைந்துவிட வேண்டாம். வெந்த பிறகு இதில் பிரிஞ்சி இலை, கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள்தூள், தனியாதூள், பெருங்காயத்தூள், தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கிராம்பு, பட்டை, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த பருப்புகளை இதில் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கிளறவும்.

கோசம்பரி (ஆந்திரா)

தேவையானவை: வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3 அல்லது 4, இஞ்சி துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு அல்லது ஆம்சூர் தூள் - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் (தண்ணீர் சேர்க்காமல்) தூளாக்கவும். கடலையை முந்தின நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். ஊற வைத்த கடலையை எடுத்து பச்சை மிளகாயை இஞ்சியுடன் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். பிறகு உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேங்காய் தூள் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து, அரைத்த கலவையை இதில் கொட்டி, 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். காரம் அதிகமாக தேவையானால் காய்ந்த மிளகாய் 2 சேர்க்கவும். நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

மாங்கா பருப்பு

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், மாங்காய் (காய்வெட்டாக) - 1, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 3 பல், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1 அல்லது 2, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், பூண்டை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். மிதமான தீயில் வைத்து, அரைவேக்காடாக பருப்பை வேகவைக்கவும். மாங்காயை தோல் சீவி பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, பருப்புடன் சேர்த்து நன்றாக கூழாக ஆகும் வரை வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், கடுகு போட்டு வெடித்ததும், காய்ந்த மிளகாய் துண்டுகள், பூண்டு, வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்றாக பொன்னிறமாக ஆகும் வரை வதக்கவும். கறிவேப்பிலை கிள்ளி போட்டு, மாங்காய் பருப்பில் சேர்க்கவும். புளிப்பும் காரமும் சேர்ந்து சூப்பராக இருக்கும் இந்த தால்.

தால் ஃப்ரை

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 1, தக்காளி - 1, கடுகு, வெந்தயம், சீரகம், தனியா - நான்கும் தலா ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆம்சூர் பொடி அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளவாக்கில், மெல்லியதாக நறுக்கவும். தக்காளி, மல்லித்தழை, பச்சை

மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை வேகவிட்டு, கரண்டியின் பின்புறத்தால் நன்றாக மசித்துக்கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, வெந்தயம், சீரகம், தனியா இவற்றைப் போட்டு வறுக்கவும். பிறகு வெங்காயம், தக்காளி, துருவின இஞ்சி போட்டு, 5-லிருந்து 7 நிமிடம் வதக்கவும். ஆம்சூர் பொடி அல்லது எலுமிச்சம்பழ சாறு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கிளறவும். வெந்த பருப்பை சேர்த்து கொதிக்கவிடவும். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும். புலவு, சப்பாத்தி அல்லது சாதத்துடன் சாப்பிட ஏற்றது.

ஆலு தால்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பாசிப்பருப்பு - அரை கப், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், ஆம்சூர் தூள் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேவையான தண்ணீர் விட்டு பாசிப் பருப்பை வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை 5 நிமிடம் வறுக்கவும். தனியாதூள், மசாலாதூள், மிளகு, உப்பு சேர்த்து மூடி போட்டு 5 நிமிடம் வதக்கவும். நடுநடுவே கிளறிவிடவும். மற்றொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சீரகத்தைப் போட்டு, வெடித்ததும் வெந்த பருப்பைப் போட்டு மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். வறுத்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 2, 3 நிமிடம் கிளறவும். கலவை கெட்டியானதும், ஆம்சூர் தூளோ அல்லது எலுமிச்சை சாறோ ஊற்றி, ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும்.

பஞ்சாபி சன்னா மசாலா

தேவையானவை: வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 அல்லது 12 பல், நெய் - 6 டீஸ்பூன், தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 1, கரம் மசாலா - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளை கடலையை முதல்நாள் இரவு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் குக்கரில் மஞ்சள்தூள், உப்பு, அரை ஸ்பூன் மிளகாய்தூள், பூண்டு சேர்த்து 4 விசில் வரை வேகவிடவும். 4-வது விசிலில், அடுப்பை ‘ஸிம்’மில் சிறிது நேரம் வைக்கவும். வெங்காயத்தை விழுதாக அரைக்கவும்.

ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி, 2 பல் பூண்டு அரைத்த வெங்காய விழுதுடன் சேர்த்து, பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். இப்பொழுது சீரகம் சேர்க்கவும். பிறகு மசித்த தக்காளி சேர்த்து 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு, மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். மொத்த மசாலாவையும் குக்கரில் சேர்த்து, கொஞ்சம் நீர் விட்டு, சிறிது நேரம் கொதிக்கவிடவும். கரம் மசாலாவையும், மல்லித்தழையையும் சேர்க்கவும். சின்னக் குழந்தை கூட இன்னொரு சப்பாத்தி கேட்கும், சன்னா மசாலா துணை இருந்தால்.

கொத்துக் கடலை தாளிதம்

தேவையானவை: கருப்பு கொத்துக்கடலை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் , பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். குக்கரில், கடலை + தேவையான தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து வேகவிடவும். ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 5 நிமிடம் வேகவிடவும். இதன் நடுவில் கடாயில் நெய் ஊற்றி சீரகத்தை போடவும். சீரகம் வெடிக்க ஆரம்பித்ததும் பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி-பூண்டு விழுதுபோட்டு பொன்னிறமாகும்வரை வதக்கவும். இப்பொழுது, தக்காளியை போட்டு 3 நிமிடங்களுக்கு வதக்கவும். பெருங் காயம், கரம்மசாலா, பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலை, மிளகாய் தூள் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கிளறவும். குக்கரை திறந்து, வெந்த கடலையுடன், கடாயில் வதக்கிய மசாலாவையும் போட்டு, மேலும் 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அப்பொழுதுதான் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். மசியல் ரொம்பவும் கெட்டியாக இருந்தால், கொஞ்சம் நீரை கொதிக்க வைத்து சேர்க்கவும். சூடாக, சப்பாத்தியுடனோ, சாதத்துடனோ பரிமாறவும்.

கடலைப்பருப்பு காராமணி தால்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு, வெள்ளை காராமணி (இரண்டும் சேர்த்து) - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, காய்ந்த மிளகாய் - 3, சீரகத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை பொடி - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், சர்க்கரை - தலா சிறிதளவு, கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை (மூன்றும் சேர்த்துப் பொடித்தது) - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, மிளகாயை கிள்ளிப் போடவும். ஒரு நிமிடம் கழித்து, வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்க்கவும். தனியாதூள், மல்லித்தழை, சீரகத்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். அரை கப் தண்ணீர் + கழுவி வைத்துள்ள பருப்பை சேர்க்கவும். குக்கரை மூடி பருப்பை வேக விடவும். பருப்பு வெந்தவுடன் அதில் பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு தூளை சேர்க்கவும். உப்பு போட்டு மிகவும் நிதானமான தீயில் வைக்கவும். கிரேவி கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். சாதத்தில் நெய்போட்டு, இந்த பருப்பையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் அசத்தலாக இருக்கும்.

பாசிப்பருப்பு தால்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - அரை கப், தக்காளி - 1 அல்லது 2, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: தக்காளி, பச்சை மிளகாயை நறுக்கவும். பருப்பை, உப்பு சேர்த்து பூண்டுடன் வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து, மிளகாய் பொடி தூவி மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, வெந்த பயத்தம் பருப்பை சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, 2 கொதி கொதிக்கவிடவும். கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும். சப்பாத்தியுடன் சாப்பிட அருமையாக இருக்கும்.

தால்தட்கா

தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - ஒன்றரை கப், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5 (அல்லது காரத்துக்கு ஏற்றவாறு), பூண்டு - 2 பல், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூளுடன் சேர்த்து குழையவிடாமல் வேகவிடவும். கடாயில் நெய் ஊற்றி, கடுகு, பெருங்காயம், சீரகம் போட்டு வெடிக்க விடவும். பிறகு பச்சை மிளகாய், பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு போட்டு மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு வெந்த பருப்பை போட்டு, உப்பையும் போட்டு மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். நடுவில் கிளறிவிடவும். கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து பரிமாறவும்.

முழுப்பயறு தால்

தேவையானவை: பாசிப்பயறு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பழுத்த தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: தக்காளியை நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயம், இஞ்சி, மல்லித்தழை மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பையும் பயறையும் குக்கரில் குழைய வேகவிட்டு (6 விசில் வைக்கவும்) ஆறவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம், இஞ்சி போட்டு 2 நிமிடம் பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும். பிறகு தக்காளி துண்டுகளை சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கவும். இப்பொழுது வேகவைத்துள்ள பருப்பை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். எல்லா தூள்களையும் போட்டு சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து கிளறவும். 5-லிருந்து 10 நிமிடம் வரை கொதிக்கவிடவும். நடுவில் கிளறிவிடவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி பூரி, சப்பாத்தியுடனோ, சூடான சாதத்துடனோ சேர்த்து சாப்பிடவும்.

பருப்புவடை தால்

<u>தேவையானவை:</u> பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - இரண்டரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4 அல்லது 5, தயிர் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவிடவும். தண்ணீரை வடித்துவிட்டு பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தயிர் சேர்த்து கெட்டியாக அரைக்கவும். கொஞ்சம் எடுத்து வைத்துவிட்டு (வடை போட) மீதியை சிறிது நீர்விட்டு கரைத்துக்கொள்ளவும். எடுத்து வைத்த பருப்பு கலவையை வடைகளாக தட்டி, எண்ணெயில் பொறித்து எடுக்கவும்.

கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் வெங்காயத்தை போட்டு வதக்கவும். மஞ்சள்தூள் சேர்க்கவும். 2 நிமிடம் கழித்து கரைத்து வைத்த பருப்புக்கூழை ஊற்றி உப்பு போட்டு கொதிக்க விடவும். (கெட்டியாகவோ, தளர்த்தியாகவோ, அவரவர் விருப்பப்படி, தண்ணீர் கூட்டியோ, குறைத்தோ சேர்க்கவும்.) பொரித்து வைத்துள்ள வடைகளை போட்டு மேலும் சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். சூடான சாதத்துடன் பரிமாறவும்.

கருப்பு உளுந்து தாளிதம்

<u>தேவையானவை:</u> கருப்பு உளுந்து - அரை கப், வெள்ளை கொண்டைக்கடலை - கால் கப், ரெட் பீன்ஸ் - கால் கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - கால் கப், வெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பூண்டு - 10 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, சீரகத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> பயறு வகைகளை 6 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும். பிறகு குக்கரில் பயறுகளை வேகவிடவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, அதில் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டை போட்டு வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறும் வரை வதக்கவும். மிளகாய்தூளும், சீரகத்தூளும் சேர்க்கவும். தக்காளி துண்டுகளை சேர்க்கவும். வெந்த பருப்புகளை சேர்த்து, வெண்ணெயையும் சேர்த்து மேலும் ஒரு 5 நிமிடம் கிளறவும். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும்.

தக்காளி தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும், குக்கரில் துவரம்பருப்புடன் பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவிடவும். பிறகு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், கடுகு, சீரகம் போட்டு, வெடித்ததும் உளுத்தம்பருப்பை போடவும். உளுத்தம்பருப்பு சிவந்ததும், நறுக்கிய தக்காளி, பச்சை மிளகாய் போட்டு 5 நிமிடம் வதக்கவும். தக்காளி நன்றாக வதங்கியதும், வெந்த பருப்பை சேர்த்து, தேவையான உப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கவும். சூடான சாதத்துடனோ, புல்காவுடனோ சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

உருளை-பருப்பு தால்

தேவையானவை: துவரம் பருப்பு - ஒரு கப், உருளைக் கிழங்கு - 1, தக்காளி - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு, சீரகம், எண்ணெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவி, பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். பருப்புடன் தக்காளி, உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை சேர்த்து, சிறிது மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைக்கவும். மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் போட்டு தாளித்து, பருப்பு கலவையில் கொட்டவும்.

மசூர் பருப்பு தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், மசூர் பருப்பு - ஒரு கப், வெள்ளரிக்காய் அல்லது தோசைக்காய் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 2, பூண்டு - 6 அல்லது 7 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தக்காளி - 4, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, பச்சை மிளகாய் - 5, நெய் - 5 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெள்ளரி, வெங்காயம், பூண்டு, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியைப் பெரிய துண்டுகளாக்கவும். குக்கரில், இரண்டு பருப்புகளோடு இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை, சிறிது நெய் சேர்த்து வேகவிடவும். ஒரு கடாயில் மீதி நெய்யை விட்டு, சூடானதும் கடுகு, சீரகம் போட்டு வெடித்ததும் நறுக்கிவைத்துள்ள வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமானதும் வெள்ளரி துண்டுகளைப் போடவும். சிறிது மிருதுவானவுடன், தக்காளி துண்டுகளைப் போட்டு, தேவையானால் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து கிளறவும். கடாயில் நெய் பிரிந்து வரும்போது, வெந்த பருப்பைச் சேர்த்து மேலும் சிறிது நேரம் கிளறவும். மல்லித்தழை தூவி, எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து, கிளறி இறக்கவும்.

மங்களூரியன் தால்

தேவையானவை: வேகவைத்து மசித்த துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய்ப்பால் - 2 கப், வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கெட்டியான புளித்தண்ணீர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் வெந்த பருப்பையும் தேங்காய்ப் பாலையும் ஊற்றி கொதிக்கவிடவும். வெல்லம், புளித்தண்ணீர், கரம்மசாலா, உப்பு இவற்றை ருசிக்கேற்ப சேர்க்கவும். மற்றொரு கடாயில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் சீரகம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, பருப்பு கலவையில் கொட்டவும். மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

பூரி தால்

தேவையானவை: கோதுமைமாவு அல்லது மைதாமாவு - ஒரு கப், உப்பு - ருசிக்கேற்ப, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் (காரம் தேவைப்பட்டால்) - 2, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை துண்டுகளாக நறுக்கவும். துவரம்பருப்புடன், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடவும். ஆறினபிறகு எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும்.

கோதுமை மாவை சப்பாத்தி மாவு பதத்தில் பிசையவும். அதில் சப்பாத்திகளாக இட்டு, சிறிய மூடியால் வெட்டி, குட்டி குட்டி பூரிகளாக செய்து, எண்ணெயில் பொரித்துக்கொள்ளவும். ரொம்பவும் சிவந்துவிடாமல், வெள்ளையாக இருக்கும்போதே எடுக்கவேண்டும். பருப்பு மசியலில் இந்த பூரிகளை நனைத்து சாப்பிடவும். குழந்தைகளுக்கான அட்டகாசமான அயிட்டம் இது. குறிப்பு: காய்கறி சேர்க்க வேண்டுமென்றால் பருப்புடன் ஏதாவது ஒரு காயையும் சேர்த்து வேக வைத்துக்கொள்ளவும். பருப்பு சற்று தளர்த்தியாக இருக்க வேண்டும்.

மிக்ஸ்டுஸ்பைசி தால்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு, வெள்ளை கொண்டைக்கடலை, பாசிப்பருப்பு, மசூர்தால், உளுத்தம்பருப்பு - எல்லாம் தலா கால் கப், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பூண்டு - 10 பல்.

தாளிக்க: பெரிய வெங்காயம் - 1, பிரிஞ்சி இலை - சிறிது, தக்காளி - 1, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிது.

செய்முறை: எல்லா பருப்புகளையும் முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும்.வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். காய்ந்த மிளகாயை ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுக்கவும். மறுநாள், குறைந்த தீயில் தேவையான நீர் சேர்த்து, பருப்புகளை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து 15 நிமிடம் வேகவைக்கவும். மிளகாயையும், பூண்டையும் சேர்த்து, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்து, வெந்த பருப்புடன் சேர்க்கவும். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் வெங்காயம், பிரிஞ்சி இலை போட்டு வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து மேலும் சிறிது நேரம் வதக்கி, கடைசியில் பருப்பையும் சேர்த்து ஒரு தடவை கிளறி, மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும்.

உளுத்தம்பருப்பு மசியல்

தேவையானவை: உடைத்த உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், துருவிய இஞ்சி - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை ஒரு மணிநேரம் ஊறவைத்து, குறைந்த நீரில் 10 நிமிடம் வேகவிடவும். பிறகு ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், தனியாதூள், மஞ்சள்தூள் போடவும். 2 நிமிடம் கிளறவும். பிறகு இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து, வெந்த உளுத்தம்பருப்பையும் கொட்டி, உப்பு போட்டு, 5 நிமிடம் கிளறவும். சுவையான உளுத்தம்பருப்பு மசியல் ரெடி. இது சப்பாத்தி அல்லது சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

ரேவதி ராஜேஸ்வரி

புத்தாண்டு போன்ற பண்டிகைகளும் சரி.. விடுமுறை கால விருந்துகளும் சரி.. பாயசம் இல்லாமல் சுவைக்குமா? நல்ல நாள் பெரிய நாளில் சுவாமிக்கு நைவேத்யத்துக்கும் பாயசம் பயன்படுமே! ‘அவள் விகடன்’-ல் ஏற்கெனவே இணைப்பாக வெளிவந்த 30 வகை பாயசத்தை செய்து, சுவைத்த, தென்காசியைச் சேர்ந்த நமது வாசகி ராஜேஸ்வரி சந்திரசேகரன், தானும் முயன்று இன்னும் 30 வகை பாயசங்களின் செய்முறையை எழுதி அனுப்பி இருந்தார்.

அவற்றிலிருந்து 24 வகை பாயசங்களை தேர்ந்தெடுத்து, தானும் சிலவற்றைச் சேர்த்து செய்து காட்டியிருக்கிறார் ‘சமையல் திலகம்’ ரேவதி சண்முகம். மிக வித்தியாசமாக காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகளில் செய்யப்பட்டிருக்கும் இந்த பாயசங்களை நீங்களும் தயாரித்து அருந்தி, குடும்பத்தினருக்கும் பரிமாறி மகிழுங்கள்.

ஆரஞ்சு பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 4 கப், நன்கு இனிப்பான ஆரஞ்சுப்பழம் - 3, சர்க்கரை - முக்கால் கப், கண் டென்ஸ்டு மில்க் - அரை கப், ஆரஞ்சு எஸன்ஸ் - சில துளிகள், ஃபுட் கலர் ஆரஞ்சு பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை கொதிக்கவிடுங்கள். கலர்ஃபுல்லான இந்த பாயசம் குழந்தைகள் விரும்பி அருந்தக்கூடியது. இதை குளிர வைத்து சாப்பிட்டால் இன்னும் சூப்பராக இருக்கும். பிறகு, ஆரஞ்சு கலர் பவுடரை சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து பாலில் சேர்த்து, கண்டென்ஸ்டு மில்க்கையும் சேர்த்து, நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். ஆறியதும் எஸன்ஸ் சேர்த்துக் குளிரவையுங்கள். ஆரஞ்சுப் பழத்தை தோலுரித்து விதை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்குங்கள். அவற்றைப் பாலில் சேர்த்து, மேலும் குளிரவைத்துப் பரிமாறுங்கள்.

சப்போட்டா பாயசம்

தேவையானவை: சப்போட்டா பழம் - 2, பால் - 4 கப், சர்க்கரை - அரை கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு, நெய் - சிறிதளவு, ஏலக்காய் தூள் - சிறிது, குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலில் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்கு கொதிக்கவைத்து, பிறகு அதனுடன் கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து நன்கு கொதித்தவுடன் இறக்குங்கள். பிறகு பழத்தை நன்கு கழுவி தோல், விதை நீக்கி மிக்ஸியில் நன்கு அடித்து, இறக்கி வைத்திருக்கும் பாலுடன் இதை சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். பழத்தை போடும்முன் முந்திரி வறுத்துப்போட்டு, குங்குமப்பூவும் போடுங்கள். இதைக் குளிரவைத்துப் பரிமாறினால் சுவை அபாரமாக இருக்கும்.

குறிப்பு: எல்லா சப்போட்டாவையும் அரைப்பதற்குப் பதில், பாதியை பொடியாக நறுக்கியும் போடலாம்.

சௌசௌ பாயசம்

தேவையானவை: சௌசௌ - 1, சர்க்கரை - அரை கப், பால் - 2 கப், பொடித்த ஏலக்காய் - அரை டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - சிறிதளவு, வெனிலா எஸன்ஸ் - 2 சொட்டு, நெய் சிறிதளவு, ஆப்பிள் க்ரீன் ஃபுட் கலர் பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: சௌசௌவை நன்கு கழுவி, தோல் சீவி, துண்டு துண்டாக நறுக்கி நீர் விட்டு குக்கரில் வேகவிடுங்கள். வெந்தவுடன் எடுத்து, மிக்ஸியில் போட்டு மைபோல் அரைத்து, அதனுடன் ஒரு கப் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும்வரை நன்கு கொதிக்க வையுங்கள். நன்கு கொதித்தவுடன் மீதி பாலையும் சேருங்கள். கடைசியில் முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ், பொடித்த ஏலம் போட்டு இறக்குங்கள். ஃபுட் கலர் போட்டு கலந்து, வெனிலா எஸன்ஸ் 2 சொட்டு விட்டு

இறக்குங்கள்.

சௌசௌவை சாம்பார், கூட்டு செய்தால் சாப்பிடாத குழந்தைகள் கூட, இப்படி பாயசம் செய்து கொடுத்தால் அது என்ன காய் என்று தெரியாமலே விரும்பி அருந்துவார்கள். விரும்பினால் குளிரவைத்தும் கொடுக்கலாம்.

பீர்க்கங்காய் பாயசம்

தேவையானவை: பீர்க்கங்காய் - 2, சர்க்கரை - முக்கால் கிலோ, பால் - 3 கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ், நெய் - தலா சிறிதளவு, ஆப்பிள் க்ரீன் ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு, கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய் (பொடித்தது) - ஒரு சிட்டிகை அல்லது வெனிலா எஸன்ஸ் (தேவைப்பட்டால்) - ஒரு சொட்டு.

செய்முறை: பீர்க்கங்காயை தோல் சீவி, நன்கு கழுவி சிறுசிறு துண்டாக நறுக்கியபின், ஒரு துண்டை வாயில் போட்டுப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில் சில வகை காய் கசப்புத்தன்மையுடன் இருக்கும் (கசக்கும் காயை உபயோகிக்க வேண்டாம்). பிறகு அதை குக்கரில் வேக வைத்து மைபோல் அரைத்து, பால் சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போகுமளவு கொதிக்கவையுங்கள். பிறகு அதனுடன் கண்டென்ஸ்டு மில்க் மற்றும் ஃபுட் கலர் பவுடரையும் கலந்துவிடுங்கள். பிறகு முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் பழத்தை நெய்யில் வறுத்துப் போடுங்கள். ஏலம் பொடி செய்ததையும் அதில் போடுங்கள். வேண்டுமென்றால் பிடித்தமான எஸன்ஸ் ஒரு சொட்டு விட்டு மிதமான சூட்டில் பரிமாறலாம்.விருந்தினர்கள் இது என்ன பாயாசம் என்று கண்டுபிடிக்க முடியாமல் திணறுவார்கள்.

குறிப்பு: இதே முறையில் சுரைக்காயிலும் பாயசம் செய்யலாம்.

அரிசி, துவரம்பருப்பு பாயசம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கைப்பிடி, துவரம்பருப்பு - அரை கப், வெல்லம் - ஒன்றேகால் கப், தேங்காய்ப்பால் - 3 கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், முந்திரி - 6, கிஸ்மிஸ் - 10, தேங்காய் (பல்லு பல்லாக நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பையும், அரிசியையும் லேசாக வறுத்தெடுங்கள். 2 கப் நீர் சேர்த்து வேகவிட்டு, வேகவைத்த தண்ணீரோடு சேர்த்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு வெல்லத்தை அரை கப் நீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து கரையவிட்டு வடிகட்டி, பருப்பில் சேருங்கள். இதனை சிறு தீயில் வைத்து நன்கு கிளறுங்கள். 10 நிமிடம் கிளறிய பிறகு தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து இறக்கி, ஏலத்தூள் சேருங்கள். முந்திரி, கிஸ்மிஸ் நெய்யில் வறுத்துப் போடுங்கள். நெய்யில் தேங்காய் துண்டுகளை வறுத்து பாயசத்தில் கலந்து பரிமாறவும்.

துவரம்பருப்பில் சாம்பார், கூட்டு மட்டுமல்ல, 'சுவையான பாயசமும் பண்ண முடியும்' என்று நிரூபித்து அனைவரையும் அசத்துங்கள்.

இளநீர் பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 4 கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், இளநீர் இளம் வழுக்கை (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப்.

செய்முறை: பாலை சர்க்கரை சேர்த்து, 15 நிமிடங்கள் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். சற்று

ஆறியதும், இளநீர் வழுக்கை, தேங்காய்ப்பால் சேர்த்து குளிரவைத்துப் பரிமாறுங்கள். பிரமாதமான ருசியுடன் இருக்கும் வித்தியாசமான பாயசம் இது.

நிலக்கடலை பாயசம்

தேவையானவை: நிலக்கடலை - ஒரு கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - ஒன்றரை கப், பால் - 4 கப், ஏலக்காய் பொடித்தது - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நிலக்கடலையை வறுத்து மிக்ஸியில் லேசாக பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு வெல்லத்தை நீர்விட்டு கரைத்து வடிகட்டி, பொடித்த கடலையுடன் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவேண்டும். அதனுடன் பாலையும் விட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்குங்கள். பொடித்த ஏலக்காயையும் நெய்யையும் கலந்து பரிமாறவும்.

பாயசத்துக்கு சுவை கூட்ட சில குறிப்புகள்..

- பாயசத்துக்கு பாலை வற்றவிடும்போது, சிறு தீயில் காய்ச்சினால் நன்றாக இருக்கும்.

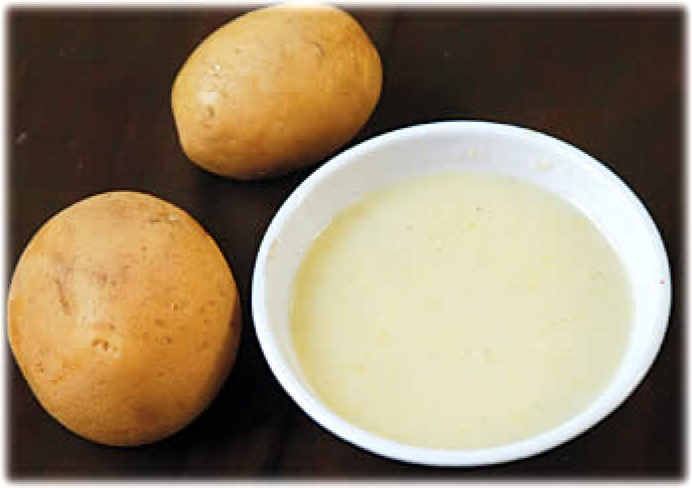
- பாலில் வேகவைக்கக் கூடிய அவல், அரிசி போன்றவற்றையும் தீயைக் குறைத்து வேகவிட, சுவை கூடும்.

- பாலை வற்றவிடாமலேயே, பால் சுண்டும்போது வரும் நிறம் (லைட் பிங்க்) தேவை எனில், ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையை வெறும் கடாயில் அடுப்பில் வைத்து, குறைந்த தீயில் மெதுவாகக கரையவிடுங்கள். கரைந்ததும் கருகிவிடாமல் பாயசத்தில் சேருங்கள். பாலை சுண்டவைத்த எஃபெக்ட் கிடைக்கும்.

- சூடாகப் பரிமாறும் பாயசங்களை விட, குளிரவைத்துப் பரிமாறும் பாயசங்களுக்கு சர்க்கரை சிறிது அதிகம் தேவை. உதாரணமாக, ஒரு கப் போடும் இடத்தில், ஒன்றேகால் கப் போடலாம்.

- கண்டென்ஸ்டு மில்க் வாங்கிச் சேர்க்க முடியாதபட்சத்தில், பாலையே இன்னும் சிறிது அதிகமாகச் சேர்த்து, நன்கு வற்றக் காய்ச்சிக் கொண்டால் அதே சுவை கிடைக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு பாயசம்



தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - 2, பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், கேசரி பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை, முந்திரி, கிஸ்மிஸ், நெய் - தலா சிறிதளவு, ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ - தலா ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை தோலுடன் நன்கு கழுவி, வேகவைத்து தோல் நீக்கி நன்கு மசித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அதனுடன் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதித்தவுடன் சிறிதாக நறுக்கிய முந்திரி, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் போடுங்கள். ஏலக்காய் பொடித்ததைப் போட்டு, கேசரி பவுடர் சிறிது சேர்த்து கிளறுங்கள். இதமான சூட்டில் பரிமாறுங்கள்.

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் பாயசம்

தேவையானவை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு கப், பால் - 2 கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், நெய் - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஏலக்காய் பொடித்தது - சிறிதளவு.

செய்முறை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸை சிறிது நெய் விட்டு வறுத்தெடுங்கள். பிறகு முக்கால் கப் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸை மிக்ஸியில் லேசாக ஒரு திரிப்பு திரிக்க வேண்டும். (கவனிக்கவும்: மிகவும் நைஸாக பொடித்துவிடக்கூடாது). அதை பால் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். ஓரளவு கெட்டியானவுடன் முந்திரிப்பருப்பை நெய்யில் வறுத்து, பொடித்த ஏலத்தையும் அதனுடன் போட்டு இறக்குங்கள். பரிமாறும்போது மீதமுள்ள கால் கப் கார்ன்ஃப்ளேக்ஸை மேலே தூவிக் கொடுக்கலாம்.

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸுடன் பால், நெய், முந்திரிப்பருப்பு.. எல்லாம் சேர்வதால் குழந்தைகளுக்கு சத்தான,

ஆரோக்கியமான, எளிதான பாயசம் இது.

நெல்லிக்காய் பாயசம்

தேவையானவை: பெரிய நெல்லிக்காய் - 5, சர்க்கரை - அரை கப், பால் - 2 கப், நெய் - சிறிதளவு, பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு - 20, கிஸ்மிஸ் - சிறிதளவு, ஏலம் பொடித்தது - சிறிதளவு, தேன் - ஒரு சிறிய கப், ஜாதிக்காய் பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை: நெல்லிக்காயை நன்கு கழுவி ஆவியில் வேகவையுங்கள். பிறகு அதை சிறு சிறு துண்டாக (மிகவும் பொடியாக) நறுக்கி, அதை தேனில் ஒரு மணி நேரம் ஊறப்போடுங்கள். பிறகு பாதாம்பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பை ஊறவைத்து சிறிது நேரம் கழித்து மைபோல் அரைத்து, பாலுடன் சேர்த்து சர்க்கரையையும் போட்டு நன்கு கொதிக்க வைக்கவேண்டும். பின் ஊறவைத்த தேன் நெல்லிக்காயையும் பாலில் போட்டு, சில நிமிடங்களில் இறக்கிவிடுங்கள். அதில் ஏலக்காய்தூள், ஜாதிக்காய் பொடி, கிஸ்மிஸ் பழத்தை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு இறக்கவும். அருந்தும்போது, பல்லில் கடிபடும் தேன் நெல்லிக்காயை பாயசத்துடன் சேர்த்து சுவைத்தால்.. அடடா, அபாரம்!

பிரெட் பாயசம்

தேவையானவை: பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ், சர்க்கரை - சுவைக்கேற்ப, முந்திரிப்பருப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஏலம் பொடித்தது - சிறிதளவு, பால் - 4 கப், குங்குமப்பூ - சிறிது, நெய் - 2

டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பிரெட்டை சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் நன்கு வறுத்து எடுங்கள். பிறகு அதை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். பொடித்ததை அளந்துகொண்டு, அதே அளவு சர்க்கரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிரெட்டுடன் சர்க்கரையையும், பாதி பாலையும் சேர்த்து கொதிக்கவிடுங்கள். கெட்டியாக ஆனவுடன் மீதி பாலை சிறிது சிறிதாக சேருங்கள். பால் கூடுதலாக விட்டால் சுவையாக இருக்கும். கடைசியில் நெய்யில் முந்திரிப்பருப்பு வறுத்துப் போட்டு, பொடித்த ஏலமும் போட்டு இறக்குங்கள். மேலே குங்குமப்பூவை தூவி பரிமாறுங்கள். பிரெட் பாயசம் என்று யாராலும் கண்டுபிடிக்கவே முடியாது. விரைவாக தயாரிக்கக்கூடிய ருசியான பாயசம் இது.

மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் பாயசம்

தேவையானவை: சிறு பீட்ரூட் - 1, காரட் - 1, பச்சைப் பட்டாணி - இருபது, காலிஃப்ளவர் - சில துண்டுகள், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - தலா சிறிதளவு, பால் - 4 கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - ஒரு சிறிய கப், சர்க்கரை - 2 கப், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை: காய்கறிகளை நன்கு கழுவி தோல் சீவி மிக மிக சிறிய துண்டுகளாக மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். நறுக்கியதை ஆவியில் வேக வைத்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு பாலுடன் சர்க்கரையைச் சேர்த்து நன்கு சுண்டக் காய்ச்சி, அதனுடன் கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நன்கு கொதித்தவுடன் வேகவைத்து மசித்த காய்கறிகளை போட்டு கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு, பொடித்த ஏலமும் போட்டு இறக்குங்கள். மேலே குங்குமப்பூவை தூவி விடுங்கள்.

பூசணி விதை பாயசம்

தேவையானவை: பூசணி விதை (தோல் நீக்கியது) - ஒரு கப், பால் - 2 கப், பச்சரிசி - அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு கப்.

செய்முறை: பூசணி விதையை 3 அல்லது 4 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு, சொரசொரப்பான தரையில் மெதுவாகத் தேய்த்து அதன் தோலை நீக்குங்கள். அவற்றை நன்கு கழுவி விட்டு, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளவும். அரைத்த விழுதை பால், சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறுங்கள். 10 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். ஸ்பூனால் எடுத்துச் சாப்பிடும் பதத்தில், சற்றுக் கெட்டியாக இருக்கும். ஆனால், என்ன பாயசம் என்றே சொல்ல முடியாத அளவு பிரமாதமாக இருக்கும். விருந்துகளுக்கு ஏற்றது.

கடலைமாவு பாயசம்

தேவையானவை: கடலைமாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், பால் - 2 கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - தேவைக்கேற்ப, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: கடலைமாவை வாணலியில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்தெடுங்கள். வாசம் வரும்வரை வறுத்தவுடன் அதை கீழே இறக்கி ஆறவைத்து, ஒரு கப் பால் விட்டு நன்கு கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை அடுப்பில் வைத்து, மீதமுள்ள பாலை ஊற்றி நன்கு கொதி வந்தவுடன் சர்க்கரையைப் போட்டு கொதித்தவுடன் இறக்குங்கள். முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் வறுத்து அதில் போடுங்கள். ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து, கூடுதல் மணத்துக்கு தேவையானால் லேசாக பச்சை கற்பூரத்தை பொடித்து போடலாம். இறக்கிய பின் தேங்காய்ப்பால் விட்டு கிளறுங்கள்.

குறிப்பு: கடலைமாவுக்கு பதிலாக கடலைப்பருப்பை வேகவைத்து மசித்து இதே பக்குவத்தில்

செய்யலாம். நன்றாக இருக்கும்.

ஜவ்வரிசி, அவல் பாயசம்

தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - அரை கப், கெட்டி அவல் - ஒரு கப், தேங்காய் - 1, பால் - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கிலோ, முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ், ஏலத்தூள் - தேவைக்கேற்ப, நெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: கடாயில் லேசாக நெய் ஊற்றி, ஜவ்வரிசியையும் அவலையும் வறுத்து இரண்டையும் தனித்தனியாக அரைகுறையாக பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். தேங்காயை துருவிக்கொள்ளுங்கள். தேங்காயுடன், முந்திரிப்பருப்பு சிறிது சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் 5 கப் தண்ணீர் விட்டு அதில் உடைத்த ஜவ்வரிசியை முதலில் போட்டு வேகவிட்டு, 5 நிமிடம் கழித்து அவலையும் போட்டு வேகவையுங்கள். கெட்டியாக இருந்தால் சிறிது நீர் விட்டு வேகவிடுங்கள். பிறகு, அரைத்த தேங்காய்-முந்திரிப்பருப்பு கலவையையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு, கெட்டியானவுடன் முந்திரி, கிஸ்மிஸ் பழத்தை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு, பொடித்த ஏலமும் போடுங்கள். இறக்கும் முன் பால் சேர்த்து இறக்கிப் பரிமாறுங்கள்.

ஜவ்வரிசி, அவலை வறுத்து பொடித்து டின்களில் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால், இப்பாயசத்தை நினைத்தவுடன் மிகவும் எளிதாக செய்யலாம்.

சேமியா, ரவை பாயசம்

தேவையானவை: ரவை - கால் கப் (அல்லது) ஜவ்வரிசி - கால் கப், சேமியா - அரை கப், சர்க்கரை - ஒன்றேகால் கப், நெய் - அரை கப், பால் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - தேவைக்கேற்ப, ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: ரவையை வறுத்து ஒன்றேகால் கப் தண்ணீரில் வேகவிடுங்கள். பிறகு சேமியாவையும் வறுத்து அதனுடன் போட்டு வேகவிடவேண்டும். வெந்தவுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவையுங்கள். பிறகு முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் நெய்யில் வறுத்துப் போடுங்கள். பொடித்த ஏலக்காயைப் போட்டு இறக்குங்கள். ரவைக்கு பதில் ஜவ்வரிசியையும் சேர்த்து இந்த பாயசத்தை செய்யலாம். ஆனால், ஜவ்வரிசி, சேமியா காம்பினேஷன் வழக்கமான ஒன்று என்பதால், ரவை சேர்ப்பது கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

நட்ஸ் பாயசம்

தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - 50 கிராம், பாதாம்பருப்பு - 50 கிராம், பிஸ்தா பருப்பு - 50 கிராம், சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - சிறிதளவு, முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் (வறுத்து போட) - சிறிதளவு, ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு, பால் - இரண்டரை கப், குங்குமப்பூ - சிறிது.

செய்முறை: மூன்று வகை பருப்புகளையும் முதல் நாள் இரவே நீரில் மூழ்கும்படி ஊறவிடுங்கள். மறுநாள் நீரை வடித்துவிட்டு, பாதாம், பிஸ்தா பருப்புகளின் தோல் நீக்கி, மிக்ஸியில் விழுதாக அரைத்தெடுங்கள். அதனுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நன்கு கொதித்து ஒன்று சேர்ந்தவுடன் முந்திரி, கிஸ்மிஸ் நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு, ஏலத்தூளையும் போட்டு இறக்கும் முன், குங்குமப்பூ தூவி இறக்குங்கள்.

உடல் இளைத்தவர்கள், குழந்தைகள் போன்றோருக்கு இந்த பாயசத்தை அடிக்கடி செய்து கொடுக்கலாம்.

மைதா பிஸ்கெட் பாயசம்

தேவையானவை: மைதாமாவு - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், பால் - 3 கப், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - தேவைக்கேற்ப. ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சைக் கற்பூரம் - வாசனைக்கு சிறிது.

செய்முறை: மைதாமாவை பூரி செய்யும் பக்குவத்தில் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். அந்த மாவை சிறிய பூரிகளாக தேய்த்து, அதில் டைமன் வடிவில் சிறிது சிறிதாக வெட்டி அதை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு பாலை நன்கு கொதிக்கவைத்து, அதில் சர்க்கரையை போட்டு பால் நன்கு சுண்டக் காய்ந்தவுடன் அதில் முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் வறுத்து போடுங்கள். கடைசியில் மைதா பிஸ்கெட்களை லேசாக உடைத்து பாயசத்தில் போட்டு, சிறிது பச்சை கற்பூரமும் போட்டு கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். மேலே சிறிது குங்குமப்பூவை விரும்பினால் தூவிக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளரி விதை பாயசம்

தேவையானவை: வெள்ளரி விதை (கடைகளில் கிடைக்கிறது) - அரை கப், பாதாம்பருப்பு - 20, பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் - தேவைக்கேற்ப, ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு, நெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெள்ளரி விதையை நன்கு கழுவி எடுத்துக்கொள்ளவும். பாதாம்பருப்பை தண்ணீரில் ஊறவைத்து தோலுரித்து எடுத்து, பிறகு இரண்டையும் மிக்ஸியில் பால் விட்டு மை போல அரைத்தெடுங்கள். அதனுடன் சிறிது நீர் சேர்த்து கொதிக்கவையுங்கள். நன்கு கொதித்து ஓரளவு கெட்டியானவுடன் அதனுடன் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவையுங்கள். பிறகு முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்து அதில் போடுங்கள். ஏலக்காய் பொடித்ததையும் போட்டு இறக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால் குங்குமப்பூவை மேலே தூவிக்கொள்ளலாம். கோடையில் இப்பாயசத்தை அடிக்கடி செய்து பருகலாம். குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.

நேந்திரம்பழ பாயசம்

தேவையானவை: நேந்திரம்பழம் - 3, அச்சு வெல்லம் - 10, தேங்காய் - 1, ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: நேந்திரம்பழங்களை தோலுரித்து சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். பின் அவற்றை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, பழம் மூழ்கும் அளவு நீர் விட்டு கொதிக்கவையுங்கள். அடிக்கடி கிளறிவிடுங்கள். சிவப்பு நிறம் வரும்வரை கிளற வேண்டும். தேங்காயை அரைத்து முதல் பால், இரண்டாம் பால் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அச்சு வெல்லத்தை நன்றாகப் பொடித்து, நீர் சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டி, பழக்கூழில் சேர்த்து கிளறுங்கள். முதலில் இரண்டாம் பாலை பாயசத்தில் விட்டு கிளறி, சிறிது பக்குவமாக வந்தபின் முதல் பாலையும் அதில் விட்டு நன்கு கிளறுங்கள். பொடித்த ஏலக்காயை அதில் போட்டு இறக்குங்கள். கேரளா ஸ்பெஷலான இந்த பாயசத்தை நீங்களும் செய்து சுவையுங்களேன்! சொக்கிப் போவீர்கள்.

தினை அரிசி பாயசம்

தேவையானவை: தினை அரிசி - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், பால் - 2 டம்ளர், முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு - 10, குங்குமப்பூ, நெய், கிஸ்மிஸ், முந்திரிப்பருப்பு - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: தினை அரிசியை சுத்தம் செய்து, நன்கு வாசம் வர வறுத்து, பாலும், நீரும் சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடுங்கள். முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு ஆகியவற்றை ஊறவைத்து அரைத்து, அந்த விழுதை பாலுடன் சேர்த்து சர்க்கரை போட்டு, வெந்த தினை அரிசியையும் நன்கு கரண்டியால் மசித்துச் சேர்த்து கொதிக்க விடுங்கள். நன்கு கொதித்தவுடன் குங்குமப்பூவை பாலில் கரைத்து சேர்த்து, முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு இறக்குங்கள்.

இந்தப் பாயசம், பால் பாயசம் போலவே இருக்கும். ஒருமுறை சுவைத்தவர்கள், பிறகு விடவே மாட்டார்கள்.

நூடுல்ஸ் பாயசம்

தேவையானவை: அரிசிமாவு - 2 கப், பால் - இரண்டரை கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - அரை கப், சர்க்கரை - 2 கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ், நெய், ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசிமாவை முறுக்கு மாவு பதத்தில் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். அந்த மாவை ஓமப்பொடி அச்சில் வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து, கொதிக்கும் தண்ணீரில் பிழிந்துவிடுங்கள். அது வெந்தவுடன் மேலே மிதந்து வரும். பிறகு அடுத்த ஈடு பிழியுங்கள். இப்படியே எல்லா மாவையும் பிழிந்த பின் பாலையும், கண்டென்ஸ்டு மில்க்கையும் போட்டு கொதி வந்தவுடன் சர்க்கரையையும் போட்டு இறக்கவும். பிறகு பொடித்த ஏலக்காய், நெய்யில் வறுத்த கிஸ்மிஸ், முந்திரிப்பருப்பு, குங்குமப்பூவையும் போட்டுக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

இப்போதெல்லாம் நூடுல்ஸ் விரும்பாத குழந்தைகளே கிடையாது. குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு வித்தியாசமான பாயசமாக இருக்கும்.

பீட்ரூட் பாயசம்

<u>தேவையானவை:</u> பீட்ரூட் - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், பால் - 4 கப், முந்திரிப்பருப்பு - சிறிதளவு, நெய் - சிறிதளவு, ஏலக்காய் எஸன்ஸ் - 2 சொட்டு.

<u>செய்முறை:</u> பீட்ரூட்டை நன்கு தோல் சீவி கழுவி, அதை துண்டு துண்டாக நறுக்கி குக்கரில் வேக வையுங்கள். பின் அதை மிக்ஸியில் மைபோல் அரைத்து அதனுடன் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வையுங்கள். நன்கு கொதித்தவுடன் முந்திரிப்பருப்பை சிறிது நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு எஸன்ஸூம் விட்டு இறக்கிவிடுங்கள்.

சிவப்பு நிற பீட்ரூட்டாக இருந்தால்தான் பாயசத்தின் கலரைப் பார்த்தவுடனே அனைவரையும் சுண்டி இழுக்கும். மிகவும் எளிமையாக செய்யக்கூடிய, வைட்டமின் சத்து நிறைந்த பாயசம் இது.

முப்பருப்பு பாயசம்

<u>தேவையானவை:</u> கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பாதாம்பருப்பு - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ், நெய் - தலா சிறிதளவு, குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> கடலைப்பருப்பு, பாசிப்பருப்பையும் வேகவைத்து நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். பிறகு பாதாம்பருப்பை ஊறவைத்து தோலுரித்து மிக்ஸியில் நன்கு அடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை பாலுடன் சேர்த்து நன்கு கொதித்து வெந்தவுடன் பருப்பையும் சேர்த்து சர்க்கரையைப் போட்டு

கொதிக்கவிடுங்கள். குங்குமப்பூவை கரைத்து அதில் விடுங்கள். முந்திரிப்பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை நெய்யில் வறுத்துப்போட்டு பொடித்த ஏலத்தையும் போட்டு இறக்குங்கள்.

சுடச்சுட, புரதச்சத்து மிகுந்த பாயசம் ரெடி.

பனீர் பாயசம்

தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், பால் - ஒரு லிட்டர், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப், சீவிய பாதாம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பனீரை துருவிக்கொள்ளுங்கள். பாலைக் காய்ச்சி, அதனுடன் சர்க்கரை, பனீர் துருவல் சேருங்கள். தீயைக் குறைத்துவைத்து, பாத்திரத்தில் இருக்கும் பால், முக்கால் பாகமாக (உதாரணமாக, 4 கப் அளவு என்றால் அது 3 கப்) ஆகும் வரை நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். அவ்வப்போது கிளறிவிடுங்கள். முக்கால் பாகமாக வற்றியதும், கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து, கைவிடாமல் கிளறுங்கள் (இல்லையெனில், அடிப்பிடித்து, தீய்ந்துவிடும்). மேலும் 5 நிமிடங்கள் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, சீவிய பாதாமை நெய்யில் வறுத்து சேர்த்து, ஏலக்காய்தூள் போட்டு இறக்குங்கள். சூடாகவோ, குளிரவைத்தோ பரிமாறுங்கள்.

அத்திப்பழ பாயசம்

தேவையானவை: பால் - ஒரு லிட்டர், சர்க்கரை - ஒரு கப், தேன் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய அத்திப்பழம் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய பாதாம்பருப்பு - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், ஜாதிக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலில், பதப்படுத்திய அத்திப்பழமாக இருந்தால், அரை மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். அரை கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் பாதாமை 5 நிமிஷம் ஊறவைத்து தோல் நீக்குங்கள். மீதி உள்ள பாலை சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சுங்கள். பாதாமையும் அத்திப்பழத்தையும் (அத்திப்பழம் ஊறவைத்த பாலுடன் சேர்த்து) மிக்ஸியில் அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த கலவையை, அடுப்பில் உள்ள பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சுங்கள். 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் காய்ந்ததும் இறக்கி, சிறிது ஆறியதும், தேன், ஏலக்காய்தூள், ஜாதிக்காய்தூள் சேர்த்துக் கலந்து குளிரவைத்துப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: ஃப்ரெஷ் அத்திப்பழமாக இருந்தால், பாலுடன் சேர்த்து அப்படியே அரைக்கலாம்.

திடீர் பாயசம்

தேவையானவை: கெட்டியான பசும்பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், 'மாஸ்' பாதாம் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி, கிஸ்மிஸ், நெய் - தலா சிறிதளவு, குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாலில் சர்க்கரையை போட்டு, அது கரைந்ததும் அதோடு பாதாம் பவுடர், கண்டென்ஸ்டு மில்க் இரண்டையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். கொதித்து ஒன்று சேர்ந்தவுடன் இறக்கிவைத்து முந்திரி, கிஸ்மிஸ், நெய்யில் வறுத்துப் போடுங்கள். குங்குமப்பூவை மேலே தூவுங்கள்.

திடீரென விருந்தினர் வந்துவிட்டால் பதட்டப்படாமல் செய்து அசத்தக்கூடிய 'அவசர பாயசம்' இது.

பூந்தி பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 4 கப், பூந்தி (இனிப்பு, காரம், உப்பு இல்லாத வெறும் பூந்தி) - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து, முக்கால் பாகம் ஆகும்வரை காய்ச்சுங்கள். அத்துடன் கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். ஏலக்காய்தூள் சேருங்கள். பரிமாறுவதற்கு சற்று முன்பு, பூந்தியையும், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி துண்டுகளையும் சேருங்கள். பிள்ளைகளுக்கு இந்த பாயசம் மிகவும் பிடிக்கும்.

குறிப்பு: பூந்தி செய்வதற்கு, கடலைமாவை தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொண்டு, காயும் எண்ணெயில், பூந்திக் கரண்டியைப் பிடித்துக்கொண்டு அதன் மேல் மாவை ஊற்றி கரண்டியை மெதுவாக தட்டுங்கள். விழும் பூந்தியை மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு, அரித்தெடுங்கள்.

ஆப்பிள் பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 4 கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், இனிப்பு இல்லாத கோவா - கால் கப் (இனிப்பு உள்ள பால்கோவா என்றாலும் பரவாயில்லை), ஆப்பிள் - ஒன்றரை பழம், பச்சை நிற ஃபுட் கலர் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கண்டென்ஸ்டு மில்க் (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், வெனிலா எஸன்ஸ் - ஒரு சொட்டு.

செய்முறை: ஆப்பிளை தோல் சீவி, விதை நீக்கி பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய் சேர்த்து ஆப்பிள் துண்டுகளை லேசாக வதக்குங்கள். கோவாவை உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பாலை நன்கு காய்ச்சி, அதனுடன் உதிர்த்த கோவா, கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடுங்கள். ஃபுட் கலரையும், வதக்கிய ஆப்பிள் துண்டுகளை சேர்த்து, முக்கால் பாகமாக ஆகும் வரை நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். சற்று ஆறியதும், வெனிலா எஸன்ஸ் சேர்த்துக் கலக்கிப் பரிமாறுங்கள். வெகு சுவையாக இருக்கும் இந்தப் பாயசம்.

பச்சைப் பட்டாணி பாயசம்

தேவையானவை: பால் - 4, ஃப்ரெஷ் பச்சைப் பட்டாணி - ஒரு கப், நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு கப், பால்கோவா - கால் கப், பச்சை நிற ஃபுட் கலர் - சிறிதளவு, பாதாம்பருப்பு (மெல்லியதாக சீவி நெய்யில் வறுத்தது) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து, அது முக்கால் பாகமாக (அதாவது 3 கப் அளவுக்கு) ஆகும் வரை காய்ச்சுங்கள். கோவாவை உதிர்த்து, அதில் சேருங்கள். மற்றொரு பாத்திரத்தில் பட்டாணியை (உப்பு சேர்க்காமல்) வேகவையுங்கள். வெந்ததும் தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, பட்டாணியை மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை நெய் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, சிறுதீயில் நன்கு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் இதை பாலுடன் சேருங்கள். அத்துடன் பாதாம், ஏலக்காய்தூள், பச்சை கலர் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவைத்து இறக்கி ஆறவிட்டு, குளிரவைத்துப் பரிமாறுங்கள்.

சாந்தி

இராசலெட்சுமி

‘என்ன பொடி போட்டே? நீ சொல்றதுக்கெல்லாம் தலையாட்டுறாரே!’ என்பதும், ‘அவ எப்பவும் பொடி வச்சுத்தான் பேசுவா!’ என்பதும் நாம் வழக்கமாகக் கேட்கும் உரையாடல்கள்தான். வாழ்க்கையில் இந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் பெற்ற ‘பொடி’க்கு, உணவிலும் முக்கியமான இடமும் பங்கும் உண்டு. நம் உணவின் சுவையைக் கூட்டுவதுடன், ஆரோக்கியத்துக்கும் உறுதுணையாக இருக்கின்றன இந்த உணவுப் பொடிகள்.

நமது இணைப்புகளை தொடர்ந்து கவனித்துவரும் சேலம், மேட்டுப்பட்டிதாதனூரைச் சேர்ந்த நமது மூத்த வாசகி இராசலெட்சுமி, தனது படைப்பாக 30 வகைப் பொடிகளை ஆர்வத்தோடு எழுதி அனுப்பியிருந்தார். அனைத்துமே அவர் பாரம்பரியமாக வீட்டில் தயாரிக்கும் செய்முறைக் குறிப்புகள். பரிசீலித்தபோது, அவை புதுமையான குறிப்புகளாக இருந்ததோடு, எளிமையானதாகவும் இருந்தன. இதோ, அந்தக் காரசாரமான பொடி வகைகளை உங்களுக்காக செய்து காட்டியிருக்கிறார் ‘சுவையரசி’ சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன். பொடிகளைச் செய்து, உணவுக்கு சுவை கூட்டுங்கள்.

ரசப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - ஒரு கப், தனியா - கால் கப், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, விரலி மஞ்சள் (சிறியது) - 1, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: காய்ந்த மிளகாயை தவிர மற்ற பொருட்களை எண்ணெய் விடாமல் தனித்தனியே வறுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயை மட்டும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு பக்குவமாக வறுத்து எடுக்கவும். மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் மிளகாயைத் தனியாக அரைத்துக்கொள்ளவும். மற்ற பொருள்களையும் தனியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு பொடிகளையும் நன்றாகக் கலந்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் வைக்கும் பொழுது தேவையான அளவு பொடியைப் போட்டு ரசம் வைத்தால், ரசத்தின் ருசியும், மணமும் நன்றாக இருக்கும்.

சீரகப்பொடி

தேவையானவை: சீரகம் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழம் - 10, இஞ்சி - 50 கிராம், ஏலக்காய் -

சிறிதளவு, சீனா கல்கண்டு - 100 கிராம்.

செய்முறை: இஞ்சியை மண் போகக் கழுவி, தோலை நீக்கி சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சீரகத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு இஞ்சி சாறை ஊற்ற வேண்டும். தொடர்ந்து எலுமிச்சம்பழ சாறையும் ஊற்ற வேண்டும். இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சம்பழ சாறில், சீரகம் நன்றாக மூழ்கி இருக்க வேண்டும். இதை அப்படியே 24 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

பிறகு சீரகத்தை தனியே வடித்தெடுத்து வெயில் நேரடியாக படாத அளவில் உலர்த்த வேண்டும். மாலையில், இதை எடுத்து மீதமுள்ள எலுமிச்சை, இஞ்சி சாறில் மீண்டும் ஊற வைக்க வேண்டும். அந்த சாறு முழுமையாக வற்றும் வரை தொடர்ந்து 5 அல்லது 6 நாட்கள் இப்படியே ஊறவைத்து, உலர்த்த வேண்டும். நன்கு உலர்ந்த சீரகத்துடன் ஏலக்காய், சீனா கல்கண்டு சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்க வேண்டும். இப்போது சீரகப்பொடி தயார். இந்தப் பொடியை தயாரித்து வைத்துக்கொண்டால் தேவைப்படும்போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உலர்த்திய சீரகத்துடன், கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை வறுத்துச் சேர்த்து அரைத்து, உப்பு சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். இந்த சீரக பருப்புப்பொடியை சுடச் சுடச் சாதத்தில் நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் தேவலோக அமிர்தம் போல இருக்கும். ஜீரணக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து உபாதைகளுக்கும், சீரகப்பொடி நல்லதொரு மருந்தாகும். மேலும் பித்தம், ஏப்பம், தலைச்சுற்றல் போன்றவற்றையும் சரிப்படுத்துகிறது.

எள்மிளகாய்ப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - 10, கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எள் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். எள்ளை ஊற வைத்து, தோல் போக தேய்த்து வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். வறுத்த பொருள்களோடு உப்பு சேர்த்து நறநறப்பாக அரைக்கவும். இட்லி,

தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

பருப்புப்பொடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 10, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, பெருங்காயம், காய்ந்த மிளகாயை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக ஆறியவுடன் தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். சாதத்தில் தேவையான அளவு போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டால், சூப்பராக இருக்கும். பத்தியத்திற்கு ஏற்ற பருப்புப் பொடி இது.

கொள்ளுப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> கொள்ளு - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> கொள்ளு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தை வாணலியில் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துக்கொள்ளவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு தேவையான உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். சூடான சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடவேண்டும். சளித்தொல்லை அகல, உடல் மெலிய ஏற்றது இந்தக் கொள்ளுப் பொடி.

இட்லிமிளகாய்ப்பொடி

<u>தேவையானவை:</u> உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

<u>செய்முறை:</u> வாணலியை அடுப்பிலேற்றி சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி பருப்பு வகைகள், காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு, உப்புசேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சிறிது நறநறப்பாக அரைக்கவும். இட்லி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ள

எடுப்பான காம்பினேஷன்.

காரக்குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - 1 கிலோ, தனியா - 750 கிராம், சீரகம் - ஒரு கப், மிளகு - கைநிறைய, வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - நெல்லிக்காய் அளவு.

செய்முறை: தனியா, சீரகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே நன்றாக வறுத்துக்கொள்ளவும். வேர்க்கடலையையும் வறுக்கவும். மற்ற சரக்குகளை இலேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு எல்லா சரக்குகளையும் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். காரக்குழம்பு, புளிக்குழம்பு போன்றவற்றுக்கு இந்தப் பொடியைச் சேர்த்துக்கொண்டால் குழம்பு மணக்கும்.

பஜ்ஜிபொடி

தேவையானவை: அரிசி - ஒன்றேகால் கப், வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயம் - சிறிதளவு.

செய்முறை: மேலே கூறப்பட்டிருக்கும் பொருட்களை நைசாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையானபோது, இந்தப் பொடியை பஜ்ஜி சுடுவதற்கு ஏற்ற பதத்தில் கரைத்து, விருப்பப்பட்டால் சிறிது சமையல் சோடா சேர்த்து, சீவிய காய்களை மாவில் நனைத்து காயும் எண்ணெயில் போட்டு பஜ்ஜி சுடலாம்.

இலைப்பொடி

தேவையானவை: நரம்பு நீக்கிய எலுமிச்சை இலை, நாரத்தை இலை, புளியங்கொழுந்து, விளாங்கொழுந்து - (நான்கும்) தலா இரண்டு கைப்பிடி, காய்ந்த மிளகாய் - ஒரு கப், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, புளி - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் புளியை சிறுதுண்டுகளாக்கிப் போட்டு வறுத்தெடுக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், உப்பு, புளி ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இலை வகைகளை நன்கு இடித்துக் கொள்ளவும் (இடிக்கும் வசதி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் போட்டு சுற்றிக் கொள்ளவும்). பிறகு அத்துடன் மிளகாய் பொடித்ததையும் சேர்த்து நன்கு இடித்து, ஜாடியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் நாக்குக்கு அவ்வளவு ருசியாக இருக்கும்.

வல்லாரைப்பொடி

தேவையானவை: வல்லாரை கீரை - 3 கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, புளி - சிறு உருண்டை, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: வல்லாரை கீரையை நன்றாக சுத்தம் செய்து ஈரம் போகக் காயவைக்கவும். பிறகு, வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பருப்புகளை தனித்தனியாக வறுத்தெடுக்கவும். வல்லாரை கீரையை வெறும் வாணலியில் சிறு தீயில் வறுத்தெடுக்கவும். புளியையும் வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். ஆறியவுடன், முதலில் பருப்பு, மிளகாய், உப்பு, புளி.. ஆகியவற்றை ஒன்றாகப் பொடித்து, கடைசியாக வல்லாரை இலைகளையும் போட்டு பொடித்தெடுக்கவும்.

குறிப்பு: வல்லாரை, தூதுவளை போன்ற கீரைகளை வதக்காமல் வெயிலில் காயவைத்தும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கறிவேப்பிலைப்பொடி

தேவையானவை: நன்றாக காய்ந்த கறிவேப்பிலை இலை - ஒரு கைப்பிடியளவு, உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: கறிவேப்பிலையை சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்தி நன்றாகக் காயவைக்கவும். காய்ந்த பிறகு மிக்ஸியில் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிதளவு எண்ணெய் ஊற்றி உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயத்தை வறுக்கவும். முதலில் கறிவேப்பிலையை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு வறுத்த பொருட்களை உப்பு சேர்த்து சிறிது நறநறப்பாக அரைத்து, கறிவேப்பிலை பொடியுடன் கலந்து எடுத்து வைக்கவும்.

கதம்பப்பொடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், காய்ந்த மிளகாய் - 15, மிளகு - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவைகளை சிவக்க வறுத்துக்கொண்டு, காய்ந்த மிளகாய், மிளகு இவைகளையும் வறுத்து கலந்து சேர்த்து அரைக்கவும். அவசரத் தேவைக்கு சாதத்தோடு பிசைந்து உண்ண உபயோகப்படும். நாள்பட கெடாமலும் இருக்கும்.

தூதுவளைப்பொடி

தேவையானவை: தூதுவளை இலை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு, எள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தூதுவளை இலைகளை சுத்தம் செய்து நன்கு உலரவைக்கவும். வெறும் வாணலியில் எள்ளை வறுக்கவும். சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து பருப்புகளை ஒவ்வொன்றாக வறுத்தெடுக்கவும். மிளகாயையும் அதே வாணலியில் வறுத்து, காய்ந்த தூதுவளை இலைகளை நன்றாக வதக்கியெடுக்கவும். ஆறியதும், பருப்பு, மிளகாய், எள், உப்பு எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தூதுவளை இலைகளையும் போட்டுப் பொடித்தெடுக்கவும். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். சளியை அறுக்கும் சக்தி கொண்டது தூதுவளை.

சம்பாப்பொடி

தேவையானவை: சீரகம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சீரகம், மிளகு, உப்பு இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். பசியைத் தூண்டும்.

தேங்காய்ப்பொடி

தேவையானவை: தேங்காய் - ஒரு மூடி, உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயம் - பட்டாணி அளவு, நல்லெண்ணெய் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தேங்காயை துருவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு தேங்காய்த் துருவலை போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு மீதி எண்ணெயில் உளுத்தம்பருப்பை சிவக்க வறுத்து, மிளகாயையும், பெருங்காயத்தையும் வறுத்துக்கொள்ளவும். மிக்ஸியில் முதலில் மிளகாயையும், உப்பையும் போட்டு அரைத்துக்கொள்ளவும். வறுத்த தேங்காய்த்துருவல், உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் போட்டு நறநறப்பாக அரைத்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: தேங்காய்ப்பொடியை நாள்பட உபயோகிக்கக் கூடாது. சிக்கு வாடை வரும். எனவே, தேவையான அளவு கொஞ்சமாக அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

புதினாப்பொடி

தேவையானவை: புதினா தழை - ஒரு கைப்பிடியளவு, உளுத்தம்பருப்பு - 4 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: புதினா தழையை நிழல் காய்ச்சலாக நன்றாக காய வைக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாயைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுக்கவும். காய்ந்த புதினா இலையை மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக அரைத்து அதோடு வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு போட்டு சற்று நறநறப்பாக அரைத்தெடுக்கவும். விருப்பப் பட்டால் சிறிது பெருங்காயம் சேர்க்கலாம்.

மாங்காய்ப்பொடி

தேவையானவை: முற்றிய மாங்காய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8, உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: மாங்காயைத் தோல்சீவி, துருவி வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாக மொறுமொறுப்பாக காய வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, அடுப்பிலேற்றி மிளகாய்,

பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுக்கவும். காய்ந்த மாங்காய் துருவலுடன் உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். அதோடு வறுத்த பொருட்களையும் போட்டு நறநறப்பாக அரைத்தெடுக்கவும்.

குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: காய்ந்த மிளகாய் - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - ஒரு கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், தனியா - 2 கப், மிளகு - கால் கப், விரலி மஞ்சள் - ஒரு துண்டு, எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: மிளகாயை மட்டும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இதரப் பொருட்களையும் தனித்தனியாக வறுத்துக்கொள்ளவும். தனித்தனியே மிளகாய் வற்றலையும், இதரப் பொருள்களையும் அரைத்து கலந்து வைக்கவும்.

கறிப்பொடி

தேவைவயானவை: மிளகு - அரை கப், சீரகம் - கால் கப், தனியா - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, கடலைப்பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 8 அல்லது 9.

செய்முறை: காய்ந்த மிளகாயைத் தவிர மற்ற பொருட்களை தனித்தனியே வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாயை வெயிலில் காய வைத்து, பின் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். காலை நேர அவசரத்தில், பொரியல் போன்றவற்றுக்குப் போட மிகவும் உதவும்.

வற்றல்குழம்புப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - கால் கிலோ, காய்ந்த மிளகாய் - அரை கிலோ, கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - கால் கப், சீரகம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வேர்க்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியே வறுக்கவும். பிறகு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும். வற்றல்குழம்பு, கெட்டிக் குழம்புக்கு போட்டால் சுவை பிரமாத மாக இருக்கும். குழம்பு கொதிக்கும் சமயம் வேர்க்கடலையை வறுத்துப் போட்டாலும் தனி ருசி தரும்.

கரம்மசாலாப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - அரை கப், பட்டை - 2 துண்டு, கிராம்பு - 10, ஏலக்காய் - 10, சோம்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கசகசா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, மராட்டி மொக்கு - 2 அல்லது 3, சீரகம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 2.

செய்முறை: மேற்கூறிய பொருட்களை வெறும் வாணலியில் தனித்தனியாக வறுத்து, ஒன்றாக சேர்த்து அரைத்து, பொடிக்கண் உள்ள சல்லடையில் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இத்தூளை வாசனை போகாதபடி உடனடியாக பத்திரப்படுத்த வேண்டும்.

தனியாப்பொடி

தேவையானவை: தனியா - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெருங்காயம் - ஒரு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 10, மிளகு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியாக வறுத்து, உப்பு சேர்த்து பொடி செய்து கொள்ளவும். தனியாப் பொடியை சாதத்தோடு கலந்து உண்ண சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். பித்தத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

ஓமம் உப்புப் பொடி

தேவையானவை: ஓமம் - அரை கப், எருமை தயிர் - ஒரு கப், கல் உப்பு - அரை கப்.

செய்முறை: ஓமத்தை சுத்தம் செய்யவும். ஒரு பாத்திரத்தில் தயிரை ஊற்றி, சுத்தம் செய்த ஓமம், கல் உப்பு சேர்த்து கலந்து 24 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் ஓமத்தை வடிகட்டி எடுத்து உலர்த்தவும். நன்றாக உலர்ந்த பின்னர் எடுத்து, மிக்ஸியில் போட்டு நைஸாக பவுடர் போல அரைக்கவும். பாட்டிலில் போட்டு இறுக மூடி வைக்கவும்.

சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவில்லை என்றால் வாயுக் கோளாறு ஏற்பட்டு விடும். இதற்கு சரியான மருத்துவம் ஓமம் உப்புப் பொடி. தேவைப்படும்போது ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் உப்புப் பொடியை சாப்பிட்டு விட்டு, இளஞ்சூட்டில் ஒரு டம்ளர் தண்ணீரைக் குடிக்கவும். அப்புறம் பாருங்கள். வாயுக் கோளாறு இருக்கும் இடம் தெரியாமல் பறந்து போய் விடும்.

கொத்துமல்லிப்பொடி

தேவையானவை: கொத்துமல்லித் தழை (பெரிய கட்டு) - 1, கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 10, பெருங்காயம் - சிறிதளவு, புளி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை: கொத்துமல்லி தழையை ஆய்ந்து, நீரில் கழுவி வடிய விடவும். பிறகு ஒரு பேப்பரை விரித்து தழையைப் பரப்பி நிழலில் வைக்கவும். 2, 3 நாட்களில் நன்றாக காய்ந்து விடும். மூன்றாவது நாள், வாணலியை அடுப்பில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி பெருங்காயத்தை வறுத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகியவற்றைப் போட்டு சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். சூடான வாணலியில் காய்ந்த கொத்துமல்லித் தழையைப்போட்டு ஒரு புரட்டு புரட்டவும். புளியை நன்றாக மொரமொரப்பாக எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் கொத்துமல்லித் தழை, புளியைப் போட்டு நைசாக அரைத்துக்கொள்ளவும். அதை எடுத்துக்கொண்டு பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். கொத்துமல்லி அரைத்ததையும் பொடியையும் அதில் போட்டு ஒரு சுற்று ஓடவிட்டு எடுக்கவும். சாதம், இட்லி, தோசை என எதற்கு வேண்டுமானாலும் ஈடு கொடுக்கும் இந்த கொத்துமல்லிப் பொடி.

ஐங்காயப்பொடி

தேவையானவை: வேப்பம் பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், திப்பிலி - 6, சுண்டைக்காய் வற்றல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மணத்தக்காளி வற்றல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கல் உப்பு - தேவையான அளவு, துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் மேலே சொன்ன பொருட்களைப்போட்டு நன்கு வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு பொடி செய்து கொள்ளவும். சுடு சாதத்தில் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு ஒரு ஸ்பூன் ஐங்காயப் பொடியைப் போட்டு கலந்து சாப்பிடுங்கள். அமிர்தமாய் இருக்கும். வயிற்றுப் பொருமலை நீக்கும். ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும்.

பிரண்டைப்பொடி

தேவையானவை: நார் இல்லாத பிஞ்சு பிரண்டை தண்டுகள் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, தேங்காய் - ஒரு மூடி, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - சிறு எலுமிச்சை அளவு, நல்லெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எள் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது.

செய்முறை: அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நல்லெண்ணெய் ஊற்றி பிரண்டைத் துண்டுகளை நன்கு வறுக்க வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி, பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வெறும் வாணலியில் எள்ளை வறுக்கவும். காய்ந்த மிளகாய், தனியாவை தனித்தனியே வறுத்து, புளி சேர்த்து பிரண்டைத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பாதி அரைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது தேங்காய் துருவல், உப்பு, வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து எடுக்கவும். இதை சாதத்தில் போட்டு, நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். மூல நோய்க்கு உற்ற மருந்து. ஜீரண சக்திக்கும் சிறந்த உணவு.

முடக்கத்தான்பொடி

தேவையானவை: முடக்கத்தான் இலை - 2 கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கட்டிப் பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 6, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முடக்கத்தான் இலைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்து ஈரம் போக காயவைக்கவும். வாணலியில் தலா கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, பருப்புகளை தனியே வறுத்தெடுக்கவும். முடக்கத்தான் இலைகளையும் வெறும் வாணலியில் சிறிய தீயில் வைத்து நன்றாக வதக்கவும். ஆறியவுடன், முதலில் பருப்பு, உப்பு, மிளகாய் வகைகளை ஒன்றாகப் பொடித்து, கடைசியாக முடக்கத்தான் இலைகளையும் போட்டுப் பொடித்து எடுக்கவும். வாயுக் கோளாறுக்கு மிகச் சிறந்த நிவாரணி இந்தப் பொடி. சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

வேர்க்கடலைப்பொடி

தேவையானவை: வேர்க்கடலை - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - ஒரு கட்டி, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் வெறும் வாணலியில் வேர்க்கடலையை வறுக்கவும். பிறகு எண்ணெயை ஊற்றி, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் ஆகியவற்றை பொன்னிறமாக வறுக்கவும். வறுத்த பருப்புகளை உப்பு கலந்து மிக்ஸியில் பொடிசெய்யவும். கடைசியாக, அதோடு வேர்க்கடலையையும் சேர்த்துப் பொடிக்கவும். காய்கறிகளைப் பொரியல் செய்யும்போது, இந்தப் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டால் வித்தியாசமான டேஸ்ட்டில் ருசியாக இருக்கும்.

கலத்துப்பொடி

தேவையானவை: சுக்கு - பெரிய கொம்பு, சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், வேப்பம் பூ - சிறிதளவு, உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: மேலே கூறிய பொருட்களை தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து, பொடித்து சலித்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு: குழந்தை பிறந்த பெண்கள் இந்தப் பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் சுடுசாதத்தில் போட்டு நெய் விட்டு, பிசைந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வாயு அண்டாது, பால்குடிக்கும் குழந்தையும் கக்காது.

மருந்துப்பொடி

தேவையானவை: சுக்கு - கால் கிலோ, திப்பிலி - 5 கிராம், மிளகு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஓமம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள் - சிறிய துண்டு, ஜாதிக்காய், ஜாபத்திரி, லவங்கம் - தலா சிறிதளவு, பனைவெல்லம் - 50 கிராம்.

செய்முறை: மேற்கண்ட பொருட்களை தனித்தனியே வறுத்து அரைத்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். தேவையானபோது இந்தப் பொடியில் சிறிது எடுத்து, பனைவெல்லத்தைப் பாகு காய்ச்சி ஊற்றி, ஜாதிக்காய், ஜாதிபத்திரி, லவங்கத்தை நெய்யில் வறுத்துப் போடவும். ஏலக்காயையும் பொடித்துப் போடவும். இந்தப்பொடி ஜீரணத்தைத் தூண்டும். குழந்தை பெற்றவர்களுக்கு சிறந்த மருந்து.

குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடித்த உணவு அயிட்டங்களில் ஒன்று பூரி. அதுவும் 'புஸ்'ஸென்று இருக்கும் பூரிகளைப் பார்த்தால் யாருக்குத்தான் சாப்பிட ஆசை வராது? வெறும் பூரி, கிழங்கை மட்டுமே ருசி பார்த்து வந்த உங்கள் நாவுக்கு, புதுப்புதுச் சுவைகளில் பூரி விருந்து படைக்கிறார், சமையல் கலைஞர் **சந்திரலேகா ராமமூர்த்தி**.

வட இந்திய உணவு வகைகளை அதே பக்குவத்தோடு தயாரிப்பதில் கைதேர்ந்தவரான சந்திரலேகா ராமமூர்த்தி, அவள் வாசகிகளுக்காக 30 வகை பூரிகளை வழங்கியிருக்கிறார். தயாரிப்பதற்கு எளிதான இவை எல்லாமே, விருந்துகளுக்கும் செய்ய ஏற்றவை என்பது கூடுதல் சிறப்பு. 30 நாளும் இனி உங்கள் வீட்டில் 'புஸு புஸு' கொண்டாட்டம் தானே!

முள்ளங்கி பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, முள்ளங்கி - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், அம்சூர்தூள் (மாங்காய்தூள்) - கால் டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: முள்ளங்கியைக் கழுவி, தோல் சீவி, துருவிக் கொள்ளவும். நெய்யைக் காயவைத்து, முள்ளங்கியைப் போட்டு வதக்கவும். தண்ணீர் வற்றி, வதங்கியதும், மிளகாய்தூள் முதல் கரம் மசாலா வரை அனைத்துத் தூள்களையும் கலந்து, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கவும். இதுதான் ஸ்டஃப் செய்ய வேண்டிய மசாலா.

கோதுமை மாவை சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிய செப்பு போல செய்து, அதன் நடுவே ஒரு டீஸ்பூன் முள்ளங்கி மசாலாவை வைத்து, பூரியாக தேய்க்கவும். காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். தக்காளி சாஸ் இதற்கேற்ற ஜோடி.

தக்காளி பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், தக்காளி - 3, காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளியை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு எடுத்து, தோலை உரித்து, மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயை வெந்நீரில் சில நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவுடன் தக்காளி விழுது, மிளகாய் விழுது, நெய் அல்லது எண்ணெய், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். சிறு சிறு பூரிகளாக தேய்த்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

பாலக் பூரி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பாலக் கீரை (பசலைக் கீரை) - ஒரு கட்டு, மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> பசலைக் கீரையை ஆய்ந்து, கழுவி, தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடம் வேகவிட்டு, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, மிக்ஸியில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மையாக அரைத்துக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவில் உப்பு, சீரகம், நெய் அல்லது எண்ணெய், மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். தண்ணீருக்கு பதிலாக பாலக் கீரை அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துப் பிசையவும். தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் சிறிது சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிசைந்த மாவை சிறு பூரிகளாக தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். (குறிப்பு: கீரையை அரைக்கும் போது, ஐஸ் வாட்டர் தெளித்து அரைத்தால் பச்சை நிறம் அப்படியே இருக்கும்).

கடலைமாவு தயிர் பூரி

<u>தேவையானவை:</u> கடலை மாவு - 2 கப், தயிர் - அரை கப், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வறுத்துப் பொடித்த சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, ஓமம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங் காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, தண்ணீர் - சிறிதளவு, நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவை யான அளவு.

செய்முறை: எண்ணெய் தவிர மீதி எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துப் பிசைந்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் போட்டு பொரித்தெடுக்க வும். 'மசாலா தயிர்' (மிளகாய் தூள், உப்பு, வறுத்த சீரகத்தூள் சேர்த்தது) இதற்கான சூப்பர் சைட்-டிஷ்.

<u>குறிப்பு:</u> கருஞ்சீரகம், வட இந்தியர்கள் வாசத்துக்காகவும் சுவைக்காகவும் அதிகம் பயன்படுத்துவார்கள். நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர் களிலும் இது கிடைக்கும். அது கிடைக்காதபட்சத்தில், சீரகத்தை உபயோகிக்கலாம்.

பூரி மாவு பிசையும்போது சிறிது எண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்ப்பதால், மாவு தொட்டுத் திரட்டத் தேவையில்லை. அதனால், எண்ணெயில் மாவு சேர்ந்து கருகும் வாய்ப்பு குறைவு.

மாவு பிசையும்போது மிகவும் கெட்டியாகவும் இல்லாமல், இளக்கமாகவும் இல்லாமல் (சப்பாத்திக்கு பிசைவதை விட கெட்டியாக) இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான், பூரி 'புஸ்'ஸென்று எழும்பும்.

கேரட் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், கேரட் (துருவியது) - அரை கப், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, சீரகம் - தலா கால் டீஸ்பூன், நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: எண்ணெய் தவிர, மற்ற எல்லப் பொருட்களையும் சேர்த்து ஒன்றாகப் பிசைந்து, பூரிகளாகத் திரட்டி, எண்ணெயைக் காயவைத்துப் பொரித்தெடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

மேத்தி பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், மேத்தி (வெந்தயக் கீரை) ஆய்ந்தது - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெந்தயக்கீரையை சுத்தம் செய்து மற்ற எல்லாப் பொருட்களுடனும் கலந்து, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். ஒரு ஈரமான துணியில் மாவை வைத்து சுற்றி, 15 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும். பிறகு, பூரிகளாக திரட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

மசாலா பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், கடலை மாவு - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, தண்ணீர் - தேவையான அளவு, தயிர் - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், கருஞ்சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், ஓமம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்து, ஒரு ஈரத்துணியில் சுற்றிவைக்கவும். சிறிது நேரம் கழித்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

கிளிஞ்சல் பூரி

தேவையானவை: மைதா - 2 கப் (1+1), கோக்கோ பவுடர் - ஒரு டீஸ்பூன், டிரிங்கிங் சாக்லேட் பவுடர் (டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்) - ஒரு டீஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 5 டீஸ்பூன், நெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதாவை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரித்து, இரண்டிலும் தலா ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யை சூடாக்கி, இரண்டு பகுதிகளிலும் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். பிறகு, ஒரு பகுதி மாவில் தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். இன்னொரு பகுதி மாவில், டிரிங்கிங் சாக்லேட், கோக்கோ, சர்க்கரைப் பொடி கலந்து பிசைந்து வைக்கவும். பிறகு, வெள்ளை மைதா மாவை (தண்ணீர் மட்டும் சேர்த்துப் பிசைந்தது) அப்படியே ஒரே பூரியாகப் திரட்டவும். அதன் மேல் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யைத் தடவிப் பரத்திவிட்டு, அரிசி மாவைத் தூவவும்.

அதன் பின்னர், கோக்கோ பவுடர் கலந்த மாவை ஒரே பூரியாகத் தேய்த்து, அரிசி மாவு தூவப்பட்ட முதல் பூரி மேல் வைக்கவும். அதன் மேலும் நெய் தடவி, அரிசி மாவைத் தூவிக்கொள்ளவும். இப்போது, ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக இருக்கும் இரண்டு பூரிகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து சுருட்டவும் (பாய் சுருட்டுவது போல). இது, குழாய் போன்ற வடிவில் இருக்கும். இதை சிறு சிறு துண்டுகளாக (வட்ட வடிவ) நறுக்கி, அவற்றைப் பூரி களாகத் தேய்க்கவும். எண்ணெயைக் காய வைத்து, மொறுமொறுப்பாகப் பொரித்தெடுக்கவும். சர்க்கரைப் பொடி தூவிப் பரிமாறவும்.

வெள்ளையும் சாக்லேட் கலரும் கலந்து, அழகிய கிளிஞ்சல் தோற்றத்தில் கண்ணைப் பறிக்கும் இந்த பூரி, சுவையில் நாவையும் கட்டிப்போடும்.

கிரீன் பீஸ் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை பட்டாணி - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சை பட்டாணியை வேகவைத்து மசித்துக்கொள்ளவும் (பச்சை பட்டாணி சீஸன் இல்லையென்றால், காய்ந்த பட்டாணியை ஊறவைத்து உபயோகிக்கலாம்). கோதுமை மாவையும் மைதா மாவையும் கலந்து, உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். பச்சைப்பட்டாணி விழுது, சீரகம், மிளகாய் விழுது, கரம் மசாலா எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

பூரி மாவை செப்பு போல செய்து, உள்ளே பட்டாணி மசாலாவை வைத்து, மீண்டும் தேய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

‘ராஜபோக’ பூரி

தேவையானவை: மைதா - 2 கப், இனிப்பு சேர்த்த கோவா - அரை கப், வெல்லம் (பொடித்தது) - 3 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, வால்நட், உலர்திராட்சை (எல்லாம் சேர்த்துப் பொடித்தது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவை யான அளவு.

செய்முறை: மைதாவில் துளி உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து பிசைந்துகொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது நெய்யைக் காயவைத்து, கோவா, பொடித்த பருப்புகள், வெல்லம், ஏலக்காய் எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கிளறி வைக்கவும். மைதா மாவில் சிறு செப்புகளாக செய்து, பூரணத்தை ஸ்டஃப் செய்து, பூரிகளாகத் தேய்த்து, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

இதில் கலந்திருப்பவை எல்லாமே, சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் என்பதால், இதை வடநாட்டில் ‘ராஜபோக’ பூரி என்பார்கள்.

‘மேம் சாப்’ பூரி

<u>தேவையானவை:</u> மைதா - 2 கப், தயிர் - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கருஞ்சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> எல்லாவற்றையும் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, ஒரு ஈரமான துணியில் சுற்றிவைக்கவும். சில நிமிடங்கள் கழித்து, பூரிகளாக தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். நினைத்ததும் செய்யக்கூடிய 'சிம்பிள்' பூரி இது.

பனீர் பூரி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் விழுது - கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - 2 டீஸ்பூன், பனீர் - சில துண்டுகள், எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், அம்சூர்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான

அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, உப்பு, நெய் அல்லது எண்ணெய் ஆகியவற்றைக் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். பனீரை மசித்து, சீரகம், உப்பு, மல்லித்தழை, மிளகாய் விழுது, கரம்மசாலா, அம்சூர்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். வழக்கம் போல, செப்பு செய்து, பனீர் பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மூடி, மீண்டும் தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஸ்வீட் பனீர் ரோஸ் பூரி

தேவையானவை: மைதா - 2 கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, பனீர் (துருவியது) - கால் கப், பொடித்த சர்க்கரை - 6 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய் - ஒரு டீஸ்பூன், ரோஸ் எசன்ஸ் - சில துளிகள், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதா மாவை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, நெய், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, ஈரத்துணியில் சுற்றிவைக்கவும். பனீருடன் பொடித்த சர்க்கரை, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து மசிக்கவும். அத்துடன் சில துளிகள் ரோஸ் எசன்ஸ் அல்லது பன்னீர் சேர்த்துக் கலந்துவைக்கவும். மைதா மாவில் முன் சொன்னது போல செப்பு செய்து, உள்ளே பனீர் பூரணத்தை வைத்து மூடி, மீண்டும் தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித் தெடுக்கவும்.

முளைப்பயறு பூரி

தேவையானவை: மைதா மாவு - ஒரு கப், கோதுமை மாவு - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பாசிப்பயறு - அரை கப், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பயறை 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து, பிறகு தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, ஒரு துணியில் கட்டிவைக்கவும். மறுநாள் நன்கு முளைவிட்டுவிடும். முளைகட்டிய பயறை சீரகம் சேர்த்து, கரகரப்பாக அரைக்கவும். வாணலியில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, அரைத்த பயறு, இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து வதக்கவும்.

கோதுமை மாவையும் மைதா மாவையும் உப்பு சேர்த்து கலந்து, தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். அதை செப்புகளாகச் செய்து, நடுவே முளைப்பயறுப் பூரணத்தை வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். (குறிப்பு: பயணங்களுக்கு இதை எடுத்துச் செல்வதென்றால், பயறுக் கலவையை நன்கு வதக்கவேண்டும்).

உருளைக்கிழங்கு பூரி

<u>தேவையானவை:</u> கோதுமை மாவு - 2 கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி (துருவியது) - 1 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> கோதுமை மாவுடன், சீரகம், உப்பு சேர்த்து, சிறிது எண்ணெய், தேவையான தண்ணீர் ஊற்றிப் பிசையவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளவும். பச்சைமிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். மசித்த கிழங்குடன், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை சேர்த்துக் கெட்டியாகக் கிளறிவைக்கவும்.

கோதுமை மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, உள்ளே உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை வைத்து, பூரிகளாகத் திரட்டவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பூரிகளைப் பொரித்தெடுக்கவும். சுவையான இந்த பூரிக்கு, மசாலா தயிர் நல்ல காம்பினேஷன்.

கடலைப்பருப்பு ஸ்வீட் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா மாவு - ஒரு கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, கடலைப் பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 6 டேபிள் ஸ்பூன் அல்லது பொடித்த வெல்லம் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவு, மைதா மாவு இரண்டையும் கலந்து துளி உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். கடலைப்பருப்பை வேகவைத்து, கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் நெய்யைச் சூடாக்கி, கடலைப்பருப்பு, பொடித்த சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய் தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும். மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி, உள்ளே பூரணம் வைத்து, மூடி, பூரிகளாகத் தேய்த்து பொரித் தெடுக்கவும்.

வெஜிடபிள் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், கேரட், உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ் (மூன்றும் பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்து பிசைந்துவைத்துக் கொள்ளவும். காய்கறிகளை லேசாகத் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவைத்து, மசித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது, மல்லித்தழை, கரம் மசாலாதூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, கெட்டியாகக் கிளறி வைத்துக்கொள்ளவும். மாவை சிறு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நடுவே குழி போல செய்து, அதனுள் ஒரு டீஸ்பூன் காய்கறி பூரணத்தை வைத்து மூடி, பூரிகளாகத் தேய்க்கவும். காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

மிக்ஸ்டு கோகநட் பூரி

தேவையானவை: மைதா - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், டூட்டிஃப்ரூட்டி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 5 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, சோம்பு (பொடித்தது) - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதாவுடன் துளி உப்பு, தேவையான தண்ணீர் ஊற்றிப் பிசைந்து வைக்கவும். டூட்டிஃப்ரூட்டியைப் பொடியாக நறுக்கவும். அத்துடன் சர்க்கரை தூள், ஏலக்காய்தூள், சோம்பு சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். வெஜிடபிள் பூரிக்கு சொன்னது போலவே, மைதா மாவு உருண்டைகளுக்குள் தேங்காய் பூரணம் வைத்து பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். மணமும் சுவையும் பிரமாதப்படுத்தும்.

பீட்ரூட் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பீட்ரூட் (துருவியது) - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கொடுத்திருக்கும் எல்லாப் பொருட்களையும் கலந்து, பிசைந்து பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும் (இதற்கு தண்ணீர் அதிகம் தேவையில்லை. லேசாகத் தெளித்துப் பிசைந்தால் போதும்).

மில்க் பூரி

தேவையானவை: மைதா மாவு - ஒன்றேமுக்கால் கப், ரவை - கால் கப், நெய் - கால் கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, பால் - இரண்டரை கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - கால் கப், சர்க்கரை - கால் கப், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், உலர்பழங்கள் - சிறிதளவு, குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை, ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: மைதா, ரவை, நெய் மூன்றையும் கலந்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்துகொள்ளவும். அந்த மாவை, பெரிய சப்பாத்திகளாகத் தேய்த்து, டைமன் அல்லது நட்சத்திரம் போன்ற விருப்பமான வடிவில் நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

அடி கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, நன்கு சுண்டக் காய்ச்சவும். அத்துடன் கண்டென்ஸ்டு மில்க்கையும் சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கிளறவும். கார்ன்ஃப்ளாரை, சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துச் சேர்க்கவும். நன்கு கெட்டியானபின், ஏலக்காய்தூள், குங்குமப்பூ சேர்த்துக் கிளறி இறக்கிவைக்கவும்.

பரிமாறும் சமயத்தில் பொரித்துவைத்த பூரிகளின் மேல், கெட்டியான பாலை ஊற்றி, அதன் மேலே உலர்பழங்களைத் தூவி அலங்கரித்துக் கொடுக்கவும். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற, கிராண்டான அயிட்டம் இது.

கலந்த மாவு பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒன்றேகால் கப், மைதா மாவு - கால் கப், கடலை மாவு - கால் கப், சோயா மாவு - கால் கப், கேழ்வரகு மாவு - கால் கப், சோள மாவு - கால் கப், ஓமம், சீரகம், கருஞ்சீரகம் - தலா அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எல்லா மாவுகளையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளவும். அத்துடன் இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது, ஓமம், சீரகம், கருஞ்சீரகம், மல்லித்தழை, எண்ணெய் கலந்து பிசைந்து, பூரிகளாக தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். இதற்கு தொட்டுக்கொள்ள கெட்டித் தயிர் நன்றாக இருக்கும்.

கார்ன் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், மைதா - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, குடைமிளகாய் - 1, மக்காச்சோளம் - 1, கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், கறுப்பு உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, சாட் மசாலா - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: குடைமிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். சோளமணிகளை உதிர்க்கவும். இரண்டையும் வேகவைத்து மசிக்கவும். கோதுமை மாவுடன் உப்பு, சிறிது எண்ணெய் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். வேகவைத்து மசித்த சோளக்கலவையுடன், கரம் மசாலா, கறுப்பு உப்பு, சாட் மசாலா, தேவையான உப்பு சேர்த்து கலந்துவைக்கவும். கோதுமை மாவினை உருண்டைகளாக்கி, நடுவே குடைமிளகாய், சோளக் கலவையை வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஆனியன் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தை, மிக மெல்லியதாக நீளநீளமாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயத்தைப் போட்டு, அத்துடன் உப்பு, மிளகுதூள், கரம் மசாலா சேர்த்து நன்கு பொன்னிறமாக வரும்வரை வதக்கி வைக்கவும்.

கோதுமை மாவில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். முன் சொன்னது போல மாவை உருண்டைகளாக்கி, நடுவே வெங்காயக் கலவையை வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரிக்கவும்.

பொட்டுக்கடலை பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, ஓமம் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை (மூன்றும் பொடியாக நறுக்கியது) - தலா 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசையவும். பொட்டுக்கடலை மாவுடன், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை ஓமம், உப்பு சேர்த்து கலந்து பூரணம் தயாரிக்கவும் (அது உதிராகத்தான் இருக்கும்). கோதுமை மாவில் சிறு உருண்டைகள் செய்து, பொட்டுக்கடலை பூரணத்தை உள்ளே வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். இதற்கு, மசாலா தயிர், ஊறுகாய், பச்சை சட்னி, தக்காளி சாஸ் ஏதேனும் ஒன்றை தொட்டு சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

ரவை பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒன்றரை கப், பாம்பே ரவை - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி-பச்சை மிளகாய் விழுது - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, பூரிகளாகத் தேய்த்து, எண்ணெயில் போட்டு சிவக்க வேகவிட்டு எடுக்கவும். ரவை சேர்ந்திருப்பதால், இது மொறுமொறுவென வெந்து, சாப்பிடும்போது ‘கடக், மொடக்’கென கடிபடும். எனவே இதை வட இந்தியாவில் ‘ரவா கடக் பூரி’ என்பார்கள்.

முட்டைகோஸ் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கருஞ்சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், முட்டைகோஸ் (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், இஞ்சி விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: முட்டைகோஸை உப்பு, மஞ்சள்தூள் கலந்து பிசறிவைக்கவும். கோதுமை மாவில் உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். முட்டைக்கோஸைப் பிழிந்து, அதனுடன் மசாலாக்களை சேர்த்து (காலிஃப்ளவர் பூரிக்கு சொன்னது போலவே), அதே செய்முறையில் ஸ்டஃப் செய்து, பூரிகளைப் பொரித்தெடுக்கவும்.

காலிஃப்ளவர் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கருஞ்சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காலிஃப்ளவர் - 1, பச்சை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு

டீஸ்பூன், இஞ்சி விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், எண்ணெய் அல்லது நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு, எண்ணெய் சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். காலிஃப்ளவரை உப்பு கலந்த வெந்நீரில் போட்டு சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளவும். பிறகு, சிறு துண்டு களாக உதிர்த்து துருவிக்கொள்ளவும். காலிஃப்ளவருடன், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, சீரகம், கருஞ்சீரகம், மஞ்சள்தூள் ஆகிய எல்லா வற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளவும். கோதுமை மாவில் செப்புசெய்து, பூரணத்தை வைத்து பூரியாகத் தேய்த்துப் பொரித் தெடுக்கவும்.

பப்பட் பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பொரித்த அல்லது சுட்ட மசாலா அப்பளம் (சிறு துண்டுகளாக நொறுக்கியது) - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவை எண்ணெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கவும். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நொறுக்கிய அப்பளத்தை உள்ளே வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இது, பீகார் ஸ்பெஷல் பூரி.

வேர்க்கடலை பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வறுத்த வேர்க்கடலை - கால் கப், வறுத்த எள்ளு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் எண்ணெய், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலையையும் எள்ளையும் தனித்தனியே பொடித்துக் கொள்ளவும். அவற்றுடன் உப்பு, மிளகாய்தூள் கலந்துகொள்ளவும். இதுதான் பூரணம்.

கோதுமை மாவை சிறு செப்புகளாகச் செய்து, அதில் வேர்க்கடலைப் பொடியை ஒவ்வொரு டீஸ்பூன் வைத்து, மீண்டும் தேய்த்து, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, பொடித்த சர்க்கரை - 5 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு (பெரியதாக) - 1, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன், உப்பு, நெய் கலந்து பிசைந்து வைக்கவும். சர்க்கரைவள்ளைக் கிழங்கை தோல் சீவி, வேகவைத்து மசித்துக்கொள்ளவும். அதனுடன், பொடித்த சர்க்கரை மற்றும் ஏலக்காய்தூளையும் சேர்த்துக் கலக்கவும். வழக்கமான முறையில், கோதுமை மாவில் கிழங்கு பூரணத்தை வைத்து, பூரிகளாகத் தேய்த்துப் பொரித்தெடுக்கவும். பொடித்த சர்க்கரையைத் தூவி பரிமாறவும்.

நமது தினப்படி உணவில் சுவை சேர்ப்பதில் பொரியலுக்கு பெரிய பங்குண்டு. 'ஈஸியாகவும் செய்யணும்.. டேஸ்டாகவும் இருக்கணும்.. உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தருவதாகவும் வேணும்.. முக்கியமாக குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கணும்' எனப் பல கண்டிஷன்களோடு களத்தில் இறங்கித் தலையைப் பிய்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு இனி விட்டது கவலை. உங்களுக் காகவே, தினம் ஒரு பொரியலாக தூள் கிளப்ப, இதோ 30 வகைப் பொரியல்களை செய்து அசத்தியிருக்கிறார் குற்றாலத்தைச் சேர்ந்த நமது வாசகியும் சமையல் கலைஞருமான **வனஜா சுப்பிரமணியன்**.

நெல்லை மாவட்டத்தில் 'தளவாய் சமையல்' என்னும் கைபாகம் மிகவும் பிரபலம். சாம்பார், பொரியல் எல்லாவற்றையும் தேங்காயுடன் வெங்காயம் சேர்த்து மசாலா அரைத்துச் செய்வது அவர்கள் ஸ்டைல். தளவாய் சமையலில் கைதேர்ந்தவரான வனஜா, புகழ் பெற்ற அந்த ஸ்டைலில் வழங்கியிருக்கும் பொரியல்களை நீங் களும் ருசி பாருங்கள். குடும்பத்துக்கும் விருந்து படைத்து பாராட்டுப் பெறுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு காரக்கறி

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, வரமிளகாய் - 4, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, உரித்துத் துண்டுகளாக்கவும். பெரிய வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்கவும். வர மிளகாயுடன் தேங்காய் துருவல், பொட்டுக்கடலை, மீதம் இருக்கும் ஒரு பெரிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயத்தை வதக்கவும். மஞ்சள்தூள், உருளைக் கிழங்கு சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த மசாலாவையும், உப்பையும் சேர்த்துப் பிரட்டி நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

கொத்தவரங்காய் பொரியல் - 1

தேவையானவை: கொத்தவரங்காய் - கால் கிலோ, புளி - ஒரு சுளை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா (தாளிப்பதற்கு) தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை தண்ணீரில் நனைத்து வைக்கவும். கொத்தவரங்காயை நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கி லேசாக வதக்கி, குக்கரில் 3 விசில் வரை வேக விடவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து காயை வதக்கவும். காய் கொஞ்சம் வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டி, புளியும் கொஞ்சம் கரைத்து விடவும். காய் நன்கு வதங்கியதும் இறக்கவும்.

வெண்டைக்காய் பொரியல்

தேவையானவை: வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா தேவையான அளவு, தயிர் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு பொடி – ஒன்றரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சின்ன வெங்காயத்தை உரித்து நறுக்கவும். வெண்டைக்காயைக் கழுவி ரொம்பத் தகடாக இல்லாமல், கொஞ்சம் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பை எண்ணெயில் போட்டுத் தாளித்து வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும். வெண்டைக்காயைப் போட்டுப் பிரட்டி, மூடி வைத்து சிறு தீயில் வதக்கவும். வெண்டைக்காய் கொழ கொழ என்று இருந்தால் தயிரையும் ஊற்றிக் கிளறவும். காய் வதங்கியதும் மிளகு பொடி தூவி இறக்கவும். மழைக்காலத்தில் ரசம், மிளகு சாதம், பொரிச்ச குழம்பு போன்ற மிளகு சேர்ந்த பதார்த்தங்களுக்கு சூப்பர் ஜோடி இந்தப் பொரியல்.

மிளகு பொடி தயாரிக்க: மிளகு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு - ருசிக்கேற்ப. எல்லாவற்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். உளுத்தம்பருப்பை மட்டும் கடைசியாகப் போட்டு, 2 சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். பொரியல்களுக்குப் போடவும் சாதத்தில் நெய்யுடன் போட்டு சாப்பிடவும் இந்தப் பொடி சூப்பராக இருக்கும்

பாகற்காய் பொரியல்

தேவையானவை: பாகற்காய் - கால் கிலோ, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, தூள் செய்த வெல்லம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். மசாலாவுக்கு: தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வர மிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 5 அல்லது 6, புளி - 1 சுளை. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாகற்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்கி வேகவிடவும். மசாலாவுக்கான சாமான்களைக் கரகரவென அரைத்துக்கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் திட்டமாக உப்புப் போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி நீரை வடித்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு தாளித்து, காயைப் போட்டுப் பிரட்டவும். காய் கொஞ்சம் வதங்கியதும் அரைத்த மசாலாவைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். இறக்கும் முன்னர் வெல்லத் தூளைத் தூவி இறக்கவும்.

கத்திரிக்காய் - முருங்கைக்காய் பொரியல்

<u>தேவையானவை:</u> முருங்கைக்காய் - 4, கத்திரிக்காய் - 150 கிராம், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காயை துண்டுகளாக நறுக்கவும். வாணலியில் திட்டமாகத் தண்ணீர் வைத்து முருங்கைக்காய் துண்டுகளை வேகவிடவும். 5 நிமிடம் கழித்து, கத்திரிக்காய் துண்டுகளையும் சேர்க்கவும். வெந்ததும் உப்புப் போட்டு இறக்கி, ஒரு கொதி கொதிக்க விட்டு தண்ணீரை வடிக்கவும். வாணலியில் தாளிதம் செய்து, காய்களை வதக்கவும். காய் வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கி, மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

பச்சை பட்டாணி பொரியல்

<u>தேவையானவை:</u> உரித்த பட்டாணி - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 2, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> பட்டாணியை வேக விட்டு உப்புப் போட்டு இறக்கி, தண்ணீரை வடிக்கவும். வரமிளகாயுடன் சீரகத்தையும், ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை நறுக்கிச் சேர்த்து அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து மீதமிருக்கும்

இன்னொரு வெங்காயத்தையும் நறுக்கிச் சேர்த்து வதக்கவும். பட்டாணியையும், உப்பையும், அரைத்த மசாலாவையும் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும். பட்டர்பீன்ஸிலும் இதே முறையில் பொரியல் செய்யலாம். நன்றாக இருக்கும்.

வாழைக்காய் பொரியல்

தேவையானவை: வாழைக்காய் - 3. மசாலாவிற்கு: தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - நான்கைந்து, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைக்காயை வில்லைகளாக நறுக்கி வேகவிட்டு, உப்புப் போட்டு இறக்கவும். அதிகமாக இருக்கும் நீரை வடித்து விடவும். மசாலாவுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சாமான்களை கரகரவென்று அரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு, கடுகு வெடித்ததும் உளுத்தம்பருப்பு போட்டு, அது சிவந்ததும் கறிவேப்பிலை போடவும். வெந்த காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். கொஞ்சம் கழித்து அரைத்த மசாலா சேர்த்து, சுருள வதங்கியதும் இறக்கவும்.

காலிஃப்ளவர் - உருளை பொரியல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, காலிஃப்ளவர் - 1 (சிறியது), சோம்பு - அரை ஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்பொடி - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்துத் துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். காலிஃப்ளவரை அது மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் ஊற்றி உப்புப் போட்டு வைக்கவும். 10 நிமிடம் கழித்து எடுத்து, தனித் தனிப்பூவாகப் பிய்த்து எடுத்து வேகவிடவும். வெங்காயத்தை உரித்து சதுர துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும். காலிஃப்ளவர், உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள், உப்பு, மஞ்சள்பொடி, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வதக்கவும். சோம்பு, பட்டையை வறுத்து நுணுக்கிச் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

கொத்தவரங்காய் பொரியல் - 2

தேவையானவை: கொத்தவரங்காய் - கால் கிலோ, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 2. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு,

கறிவேப்பிலை, உப்பு - எல்லாம் தலா தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கொத்தவரங்காயை இரண்டாக (விரல் நீளத்திற்கு) நறுக்கிக் கொள்ளவும். சின்னக் காயாக இருந்தால் நுனியை ஆய்ந்து விட்டு அப்படியே வைத்துக் கொள்ளலாம். லேசாக வதக்கி, குக்கரில் 5 விசில் வரும் வரை வேக விடவும். ஒரு பெரிய வெங்காயத்தை தேங்காய், மிளகாய், சீரகத்துடன் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அடுத்த வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி, காயையும் போட்டுப் பிரட்டி, அரைத்த மசால் சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். பிரியப்பட்டால் மல்லி இலை சேர்க்கலாம்.

குறிப்பு: சாதம் மட்டுமல்ல, சப்பாத்தியுடனும் துணை போகும் சைட் டிஷ் இது.

பொரிக்கறி மாவு கத்திரி - முருங்கை பொரியல்

தேவையானவை: முருங்கைக்காய் - 4, கத்திரிக்காய் - 150 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன். பொரிக்கறி மாவு தயாரிக்க: பச்சரிசி மாவு - 2 கைப்பிடி, கொத்தமல்லி விதை (தனியா) - அரை கைப்பிடி, உளுத்தம் பருப்பு - அரை கைப்பிடி. விரளி மஞ்சள் - 1, வரமிளகாய் - 10.

செய்முறை: பொரிக்கறி மாவுக்குக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வறுத்து ஒன்றாகப் போட்டு திரிக்கவும். இதுதான் பொரிக்கறி மாவு. கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காயை உப்புப் போட்டு வேகவைத்துக்கொள்ளவும். வாணலியில் தாளிதம் போட்டு, வெந்த காய்களை வதக்கி ஒன்றரை டீஸ்பூன் பொரிக்கறி மாவு தூவிக் கிளறி இறக்கவும். தனியான ருசி கிடைக்கும்.

புடலங்காய் பொரியல் - 1

தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தேவைக்கேற்ப, கடலைமாவு - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: புடலங்காயைக் கழுவி, மெல்லிதாக நீள நீளமாக அரியவும்.வாணலியில் தாளித்து போட்டு புடலங்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பைக் குறைத்து வைத்து, வாணலியை மூடி வைக்கவும். காய் வெந்து வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து முறுகலாக வதக்கி, கடலைமாவைத் தூவி இறக்கவும்.

குறிப்பு: கடலைமாவு தூக்கலாக இருக்கக் கூடாது. ஏதோ போட்டோம் என்று பெயருக்குத்தான் போட வேண்டும்.

சிறு கிழங்குப் பொரியல் - 1

தேவையானவை: சிறு கிழங்கு - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 2, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய்

துருவல் - கால் மூடி, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல்,

செய்முறை: சிறு கிழங்கை முதல் நாள் இரவே தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள் தோல் நீக்கி கீற்றாக அதாவது சின்னச் சின்னத் துண்டுகளாக அரிந்து வேக விடவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கித் தண்ணீரை வடித்து விடவும். வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, நறுக்கிய காயை வதக்கவும். மசாலாவிற்கான பொருட்களை அரைக்கவும். காய் வதங்கியதும் அரைத்த மசாலா சேர்த்துப் பிரட்டிக் கொஞ்ச நேரம் சிறு தீயில் வைத்திருந்து இறக்கவும். இந்தப் பொரியலுக்காக உங்களுக்கு ‘சமையலரசி’ பட்டம் கிடைக்கப் போவது நிச்சயம்!

முளைக்கீரை பொரியல்

தேவையானவை: முளைக்கீரை - ஒரு கட்டு, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 1, சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, வெள்ளை சுண்ணாம்பு - ஒரு துளி, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை ஆய்ந்து, பொடியாக நறுக்கிக் கழுவி வைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வரமிளகாய் கிள்ளிப்போட்டு, கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கவும். திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு, அது கொதித்ததும் கொஞ்சமாகச் சுண்ணாம்பு போட்டு அது கரைந்ததும் கீரையைப் போடவும். கீரை வெந்ததும் உப்பு, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு: அரைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையிலும் இதே போல பொரியல் செய்யலாம். சுண்ணாம்பு சேர்ப்பதால் கீரை நிறம் மாறாமல் பச்சையாகவே இருக்கும்.

மிக்ஸட் வெஜிடபிள் பொரியல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பழுத்த தக்காளி - 2, பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்பொடி - கால் டீஸ்பூன், கறி மசாலாத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்துத் துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணியையும் உரித்து வேகவைக்கவும். வெங்காயத்தை நீளநீளமாகவும், ஒரு தக்காளியை எட்டு துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். வாணலியில் தாளித்து போட்டு வெங்காயம், தக்காளிப்பழத்தை வதக்கி உப்பு, மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள் சேர்க்கவும். உருளைக்கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணியைச் சேர்த்து பிரட்டவும். வதங்கியதும் கறி மசாலாத்தூள் சேர்த்து பிரட்டவும். பிறகு கரம் மசாலாத்தூள் சேர்த்து இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும். இதுவும் ஒரு 'மல்ட்டி பர்பஸ்' சைட்-டிஷ் தான்.

குறிப்பு: பிரியப்பட்டால் கறி மசாலாத்தூளுடன் ஒரு கை கடலைமாவும் சேர்த்துத் தூவலாம்.

சேப்பங்கிழங்கு பொரியல்

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு. மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 4, சின்ன வெங்காயம் - ஏழெட்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், புளி - 1 சுளை.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து வட்ட வட்டமாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தோல் உரிக்க வருகிற அளவு வெந்தால் போதும். மசாலாவிற்கு உள்ள சாமான்களை அரைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து நறுக்கிய கிழங்கை வதக்கவும். அரைத்த மசாலா சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு: எப்பொழுதுமே கிழங்கு வகைகளை தோல் உரிக்க வருகிற அளவிற்குத் தான் வேகவைக்க வேண்டும். நன்றாக வெந்தால் பொரியல் கொழகொழவென்று மசியல் போல் ஆகிவிடும்.

பிரெட் பொரியல்

தேவையானவை: சின்ன பிரெட் பாக்கெட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லி இலை - சிறிதளவு, கறி மசாலாத்தூள் - கால் டீஸ்பூன் (சின்ன ஸ்பூனாக எடுத்துக்கொள்ளவும்), எண்ணெய் - அரை கப், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பிரெட்டை ஃப்ரிட்ஜில் சுமார் 2 மணி நேரம் வைத்து எடுத்து சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். கொஞ்சம் எண்ணெயைக் காயவைத்து நறுக்கிய துண்டுகளைப் பொரித்தெடுக்கவும். வெங்காயத்தை நீளநீளமாகவும், தக்காளியைத் துண்டுகளாகவும் நறுக்கவும். எண் ணெய் காய்ந்ததும் சீரகத்தைப் போட்டு அது பொரிந்து பொன்னிறமானதும் வெங்காயத்தை வதக்கி, தக்காளி, உப்பு, மிளகாய் தூள், கறி மசால் சேர்க்கவும்.

கடைசியாக பிரெட்டைப் போட்டுப் புரட்டிச் சூடு வந்ததும் இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

எண்ணெய் கத்திரிக்காய்

தேவையானவை: பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ. மசாலாவிற்கு: வர மிளகாய் - 6, புளி - ஒரு சுளை, மல்லி விதை - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: எண்ணெய் - 5 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: கத்திரிக்காயைக் காம்பு மட்டும் நீக்கி பாவாடையுடன், அப்படியே நான்காக வகிர்ந்து கொள்ளவும். மசாலாவிற்கு உள்ள சாமான்களை விழுதாக அரைத்து எண்ணெயில் வதக்கிக் கொள்ளவும். வதக்கிய மசாலா ஆறியபின் அதைக் காயினுள் திணித்து காயை வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். தணலைச் சின்னதாக வைத்து, மூடி வைத்து வதக்கவும். அரைத்த மசாலா மீதம் இருந்தால் அதையும் காயின் மேல் போட்டு விடவும். கத்திரிக்காய் வெந்து முறுகலாக வதங்கியதும் கீழே இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: மசாலாவுடன் புளி வைத்து அரைப்பதால் இந்தத் தயாரிப்பில் கத்திரிக்காயின் காரல் இருக்காது. கத்திரிக்காயை அரிசி கழுவிய நீரில் 5 நிமிடம் ஊற வைத்துக் கழுவினால் இன்னும் சுத்தமாகக் கார்ப்பு இருக்காது.

புடலங்காய் பொரியல் - 2

தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, வரமிளகாய் - 2, கசகசா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: புடலங்காயைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கவும். வரமிளகாய், ஊறவைத்த கசகசா, தேங்காயை அரைக்கவும். சீரகத்தை எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து வெங்காயம், தக்காளி, புடலங்காயை வதக்கவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மசால் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி, மல்லி இலை தூவவும்.

சிறு கிழங்கு பொரியல் - 2

தேவையானவை: சிறு கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகு பொடி - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கறிவேப்பிலை, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சின்னக் கிழங்காகப் பொறுக்கி, மண்போகக் கழுவி வேக விடவும். வெந்த கிழங்கைத் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் தாளித்துப் போட்டுக் கிழங்கைச் சேர்த்து வதக்கவும். கிழங்கு வதங்கியதும் உப்பு, மிளகு பொடி சேர்த்துப் பிரட்டி, வதக்கி இறக்கவும். விரைவாகவும் எளிதாகவும் செய்யக்கூடிய பொரியல் இது.

குறிப்பு: எந்தக் கிழங்கையுமே முதல்நாள் இரவே தண்ணீரில் போட்டு வைத்து, காலையில் கழுவினால் மண் சுத்தமாகப் போய்விடும். சீக்கிரமும் வேகும்.

கத்திரிக்காய் வதக்கல்

தேவையானவை: கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ, வர மிளகாய் - 4, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - ஐந்தாறு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்திரிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இரும்புச் சட்டியில் தாளித்துப் போட்டுக் கத்தரிக்காயை வதக்கவும். வரமிளகாய், தேங்காய், சீரகம், பூண்டு, வெங்காயத்தை அரைத்துக் கொள்ளவும். காய் வெந்ததும் உப்பு, அரைத்த மசாலா சேர்த்து வதக்கி இறக்கவும். பார்த்தாலே நாவூற வைக்கும் வதக்கல் அயிட்டம் இது.

தக்காளி பொரியல்

தேவையானவை: தக்காளி (நன்கு பழுத்தது) - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பூண்டு - முழுதாக 1, கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டை உரித்து நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்கவும், பச்சை மிளகாயையும், வெங்காயத்தையும் நீளமாகவும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியைத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து பூண்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாயை வதக்கி தக்காளியைச் சேர்க்கவும். தக்காளி வதங்கியதும் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி மல்லி சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: பிரியப்பட்டால் இறக்கும் முன், கால் மூடி தேங்காய் துருவலும் சேர்க்கலாம்.

கோவைக்காய் பொரியல்

தேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோவைக்காயைக் கழுவிப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயைச் சூடு செய்து சீரகத்தைப் போட்டு, அது சிவந்ததும் கறிவேப்பிலை போட்டு, கோவைக்காயை சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பை நிழலாக எரியவிட்டு, வாணலியை மூடி வைக்கவும். நடுநடுவில் அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி விடவும். காய் வெந்து பொன் நிறமாக வதங்கியதும், உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து வதக்கி இறக்கும் முன் கடலைமாவு தூவிக் கிளறி இறக்கி, மல்லி இலை தூவவும்.

வாழைத்தண்டு பொரியல்

தேவையானவை: வாழைத்தண்டு - ஒரு நீளத்துண்டு, வரமிளகாய் - 2, சிறு பருப்பு - கைப்பிடியளவில் பாதி, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி, மோர் - ஒரு கிண்ணம், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வாணலியில் தண்ணீர் விட்டு சிறு பருப்பை வேக விடவும். வாழைத்தண்டை நறுக்கி மோர் கலந்த நீரில் போடவும். (அப்பொழுதுதான் கறுக்காமல் இருக்கும்). சிறு பருப்பு 5 நிமிடம் வெந்ததும், வாழைத்தண்டைப் போட்டு அது வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து இறக்கி, அதிகப்படியான தண்ணீரை வடித்து விடவும். இரும்புச் சட்டியில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, மிளகாய் வற்றலைக் கிள்ளிப்போட்டு, வாழைத்தண்டு, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

இந்தப் பொரியல் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. அடிக்கடி செய்து சாப்பிட்டால் மெலிந்த உடல்வாகைப் பெறலாம். சிறுநீர், சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் இது மருந்தாகும், உணவாகும்.

வெஸ்டர்ன் ஸ்டைல் மிக்ஸட் வெஜிடபிள் பொரியல்

தேவையானவை: பீன்ஸ் - 50 கிராம், பீட்ரூட் - 50 கிராம், கோஸ் - 50 கிராம், கேரட் - 50 கிராம், உருளைக்கிழங்கு - 50 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்த்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பிரெட் தூள் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, மல்லி இலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.செய்முறை: காய்களை பொடியாக நறுக்கி வேக விடவும். எண்ணெயில் கடுகு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெந்த காய்களைச் சேர்த்து உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்துப் பிரட்டவும். பிரெட் தூள் தூவி இறக்கி மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

குறிப்பு: பிரெட் தூள் இல்லை எனில், கடலைமாவு சேர்க்கலாம். இதுவும் சப்பாத்திக்கு ஏற்ற டிஷ் தான்.

முட்டைகோஸ் பொரியல்

தேவையானவை: முட்டை கோஸ் - கால் கிலோ, இஞ்சி - ஒரு சின்ன துண்டு, உப்பு - ருசிக்கேற்ப, பெரிய வெங்காயம் - 1, தேங்காய்த்துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோஸைப் பொடியாக நறுக்கித் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைக்கவும். கோஸ் வேகவைக்கும் தண்ணீரில் ஒரு துண்டு இஞ்சியைப் போட்டு விட்டால் துர்நாற்றம் இல்லாமல்

இருக்கும். கோஸ் வெந்தததும் திட்டமாக உப்புப் போட்டு இறக்கித் தண்ணீரை வடித்து விடவும். வாணலியில் எண்ணெயைச் சூடு செய்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டு வதக்கி, நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும். கடைசியாக கோஸையும், தேங்காய் துருவலையும் சேர்த்துப் புரட்டி இறக்கவும்.

சின்ன வெங்காயப் பொரியல்

தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன். அரைக்க: தேங்காய்த் துருவல் - கால் மூடி, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடியாக நறுக்கவும். தேங்காயுடன் சீரகத்தைச் சேர்த்து கரகரவென்று அரைக்கவும். வாணலியில் தாளித்து போட்டு வெங்காயத்தைச் சேர்த்து அது கண்ணாடி போல் ஆகும் வரை வதக்கவும். வதங்கிய வெங்காயத்துடன் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து, அரைத்த தேங்காயையும் போட்டுப் பிரட்டி இறக்கவும்.

ஸ்டஃப்டு கோவைக்காய்

தேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், மல்லித்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லி இலை - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறி மசாலாதூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: கோவைக்காயைக் கழுவி ஒன்றை நான்காக வகிர்ந்து கொள்ளவும். ஒரு தட்டில் மிளகாய்தூள், மல்லித்தூள், உப்பு, கறி மசால் எல்லாவற்றையும் போட்டு சேர்த்துக் கலக்கவும். கலந்த பொடியை கோவைக்காய்க்குள் அடைக்கவும். சட்டியில் சீரகம் தாளித்து, கோவைக்காயைப் போட்டு, மெல்லிய தீயில் வதக்கி இறக்கவும்.

பீட்ரூட் பொரியல்

தேவையானவை: பீட்ரூட் - கால் கிலோ, உப்பு - தேவையான அளவு. மசாலாவிற்கு: வரமிளகாய் - 2, தேங்காய் துருவல் - அரை மூடி, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - தலா சிறிதளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட்டை நறுக்கிக் குக்கரில் வேக வைக்கவும். வர மிளகாயுடன், தேங்காய், சோம்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். எண்ணெயில் தாளித்து போட்டு வெந்த பீட்ரூட், உப்பு, அரைத்த மசால் சேர்த்துப் பிரட்டி இறக்கி, மல்லி இலை சேர்க்கவும்.

பருப்பு கத்திரிக்காய்

தேவையானவை: பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - அரை கப், மிளகாய் வற்றல் - 4, உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - அரை கப்.

செய்முறை: இதுவும் ஒருவிதமான எண்ணெய் கத்திரிக்காய்தான். துவரம்பருப்பை ஊற வைத்து தண்ணீரை வடித்துவிட்டு உப்பு, மிளகாய் வற்றல் சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைக்கவும். கத்திரிக்காய் ஒன்றை நான்காக வகிர்ந்து (பிளந்து) கொள்ளவும். காயை 10-15 நிமிடங்கள் அரிசி கழுவிய நீரில் ஊற விடவும். கத்திரிக்காயை வெளியே எடுத்து அரைத்த மசாலாவைக் காயினுள் திணிக்கவும். சட்டியில் தாளித்து போட்டு மசாலா திணித்த கத்திரிக்காயைச் சேர்த்து குறைந்த தீயில் வதக்கி இறக்கவும்.

குறிப்பு: காயை ஆவியில் கொஞ்ச நேரம் வேக வைத்தும் வதக்கலாம். இவ்விதம் செய்தால் சீக்கிரம் வதங்கி விடும். எண்ணெய் குறைவாகச் செலவாகும்.

புடலங்காய் பொரியல் - 3

தேவையானவை: புடலங்காய் - கால் கிலோ, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பூண்டு - பாதி (ஒரு பல்லை பாதியாக நீளவாக்கில் நறுக்கவும்), உப்பு, மிளகாய்தூள் - தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல் - கால் மூடி. தாளிக்க: கறிவேப்பிலை, மல்லி இலை - சிறிதளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், புடலங்காயை மெல்லிய நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். தக்காளியைக் கொஞ்சம் கனமான நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து பூண்டு, வெங்காயத்தை வதக்கவும். புடலங்காயைச் சேர்த்து அது வெந்ததும், தக்காளியைப் போட்டுப் பிரட்டி உப்பு, வற்றல் பொடி சேர்க்கவும். உப்பு உறைப்பு சேர்ந்ததும் தேங்காயை சேர்த்து கீழே இறக்கி மல்லி இலை தூவவும்.

ரசித்து ருசிக்க.. 30 வகை ரசம்!

'ரசம்' என்னும்போதே வாசம் மூக்கைத் துளைக்க வேண்டும்... சுவை, இன்னும் ஒரு கவளம் சாதத்தை உள்ளே அனுப்ப வேண்டும். ஆனால், "ஹ்ம்.. நானும்தான் தினமும் ரசம் வைக்கிறேன். ஆனா, நீங்க சொன்ன விஷயங்கள் எதுவுமே எனக்கு வொர்க் அவுட் ஆகலியே!" என்று ஆதங்கப்படுகிறீர்களா? உங்களுக்கு ஒரு ரகசியம்.. மணக்க மணக்க ரசம் வைக்கும் சூட்சுமமே அதற்குப் போடும் ரசப்பொடியில்தான் இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ரசத்துக்கும் ஒவ்வொரு விதமாக ரசப்பொடி தயாரிக்கவேண்டும். அந்த வித்தையையும் சேர்த்தே இங்கே கற்றுத்தருகிறார் சுவையரசி சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன். பிரபலமான மைசூர் ரசத்தில் இருந்து, புதுமையான பிஞ்சு கத்திரி ரசம் வரை 30 வகை ரசங்களை செய்து காட்டி அசத்தியிருக்கிறார். பிள்ளை பெற்றாள் ரசம், கண்டதிப்பிலி ரசம் போன்ற, ஆரோக்கியத்துக்குத் துணை செய்யும் பத்திய ரசங்களும் இவற்றுள் அடக்கம். நீங்களும் தினம் ஒரு ரச மாக வைத்து, குடும்பத்த வரை ரசித்துச் சாப்பிடச் செய்யுங்கள்.

பூண்டு ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: புளியை 2 கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு போட்டு கொதிக்கவிடவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பிறகு காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, பூண்டு இவற்றை கரகரப்பாக அரைத்து சேர்க்கவும். கடைசியாக எண் ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

பருப்பு ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 3 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கான பொருட்களை பச்சையாக, சற்று கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் நன்றாக கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். தக்காளியை நன்றாகக் கரைத்துவிட்டு, புளித்தண்ணீரையும் உப்பையும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பூண்டை எண்ணெயில் லேசாக வதக்கி அதையும் தட்டிப் போடவும். சிறிது கொதித்ததும் ரசப்பொடி போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் பருப்புடன் தேவையான தண்ணீரையும் சேர்க்கவும். நுரையுடன் பொங்கி வரும்போது இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

பொரித்த ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். வறுத்தரைக்க: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: முதலில் துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்கவும். அதோடு ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். சிறிது ஆறியதும் எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கலக்கி விடவும்.

மைசூர் ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெங்களூர் தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சீரகத்தை சேர்த்து பொடித்துக் கொள்ளவும். இதுதான் மைசூர் ரசப்பொடி.

பருப்பை குழைய வேகவிடவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, கால் கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கொதிக்கவிடவும். ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் புளியை நன்றாக கரைத்து வடிகட்டி தக்காளி நீரில் சேர்த்து, உப்பு போடவும். புளித்தண்ணீர் கொதித்ததும் அதில் பெருங்காயத்தூள் போட்டு, ரசப்பொடியையும் சேர்த்து, கொதித்ததும் பருப்பை நன்றாகக் கடைந்து அதில் ஊற்றவும். கொதித்து வரும்போது வெல்லத்தையும் தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்த்து, நுரைத்து பொங்கி வரும்போது இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

தக்காளி ரசம்

தேவையானவை: தக்காளி - 3, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, காய்ந்த மிளகாய் - 4, தனியா - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கு கொடுத்துள்ளவற்றை மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை கொதித்த நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் மூடிவைக்கவும். பிறகு தோலை நீக்கிவிட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். புளியை ஒரு கப் நீரில் நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பையும் அரைத்த தக்காளியையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள், பொடித்த ரசப்பொடி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்ததும் பின்னர் இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

மிளகு ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிது. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கென கொடுத்துள்ளவற்றைப் பொடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர்விட்டு அதில் உப்பு, புளி இரண்டையும் போடவும். பிறகு பெருங்காயத்தூளை சேர்க்கவும். கொதிக்க ஆரம்பித்த உடன் அதில் பொடித்து வைத்துள்ள ரசப்பொடியை போட்டு கொதித்து மேலே வந்ததும் இறக்கி, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலையை தாளித்து கொட்டவும். உடம்பு வலிக்கு மிகவும் ஏற்ற ரசம்.

இஞ்சி ரசம்

தேவையானவை: தக்காளி - 1, புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். வறுத்தரைக்க: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, நறுக்கிய இஞ்சி துண்டுகள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, வெல்லம் - கொட்டைப்பாக்கு அளவு.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் நெய்யில் வறுத்து, பிறகு இஞ்சியையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைக்கவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு புளியை ஒரு கப் நீரில் நன்கு கரைத்து வடிகட்டி தக்காளி நீரில் ஊற்ற வேண்டும். அதில் உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, அரைத்த விழுதையும் போட்டு, கொதித்தவுடன் துவரம்பருப்பை அதில் சேர்த்து சிறிது வெல்லத்தையும் போட்டு நுரைத்து பொங்கிவரும் சமயத்தில் இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து கொட்டவும். பித்தத்துக்கு நல்லது இந்த இஞ்சி ரசம்.

பைனாப்பிள் ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, அன்னாசிப்பழ துண்டுகள் - கால் கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை போட்டு வறுத்து நன்றாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை பொடி யாக நறுக்கி அரை கப் தண்ணீரில் வேக விடவும். புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைக்கவும். உப்பு, பெருங்காயத்தூள் போடவும். கொதித்தவுடன் பொடித்து வைத்துள்ள மசாலாவை போட்டு, வேக வைத்துள்ள பருப்பு கலவையை போட்டு எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்தவுடன், கடைசியாக அன்னாசிப்பழ துண்டுகளைச் சேர்த்து, தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து இறக்கவும்.

புதினா ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு (இரண்டும் சேர்ந்து) - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி, தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புதினா இலை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க:

எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்து, பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, அரை கப் தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். பிறகு புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி அதில் சேர்த்து, உப்பையும் போடவும். பின்னர் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியைப் போட்டு வேக வைத்துள்ள பருப்பையும் சேர்க்கவும். புதினாவை பொடியாக நறுக்கி சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதில் போட்டு கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, சீரகம் தாளிக்கவும். கடைசியாக எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழியவும். இந்த ரசம் ஜீரணத்துக்கு நல்லது.

கண்டதிப்பிலி ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கண்டதிப்பிலி இலை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சீரகம் தவிர மற்றவற்றை வாசனை வரும் வரை வறுத்து கடைசியாக சீரகத்தைப் போட்டு பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பின்னர் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை போட்டு, கண்டதிப்பிலி இலைகளை கடுகுடன் வதக்கி ரசத்தில் சேர்த்து, இறக்கிவைக்கவும். சளி பிடித்தவர்களுக்கு ஏற்ற ரசம் இது.

பிஞ்சு கத்திரி ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சிறிய பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - 10. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்க வேண்டியவற்றை பச்சையாக, சற்று கரகரப்பாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். கொதிவர ஆரம்பித்த உடனேயே கத்திரிக்காயை காம்பை எடுத்து நடுவில் ‘கூட்டல் குறி’ வடிவத்தில் நறுக்கி புளி நீரில் போடவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் ரசப்பொடியை போடவும். பிறகு பருப்பை சேர்க்கவும். கடைசியாக இறக்கி கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும்.’

நார்த்தங்காய் ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 1, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நார்த்தங்காய் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால்

டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்க வேண்டியவற்றை வறுக்காமல் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு கப் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து, உப்பையும், பெருங்காயத்தூளையும் சேர்த்து கொதி வந்ததும், பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி போட்டு தாளிக்கவும். கடைசியாக நார்த்தங்காய் சாற்றை ஊற்றி கலக்கி வைக்கவும்.

மோர் ரசம்

தேவையானவை: கடைந்த கெட்டியான மோர் - ஒன்றரை கப், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். அரைக்க: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை, எண்ணெயில் வறுத்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மோரில் உப்பு மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து, அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை அதில் நன்றாகக் கலக்கி வைக்கவும். தாளிக்க தேவையில்லை. அடுப்பில் வைக்காமலே ருசிபட செய்யக்கூடிய மோர் ரசம் இது.

வாதநாராயண இலை ரசம்

<u>தேவையானவை:</u> புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வாதநாராயண இலை - கால் கப், பூண்டு - 4 பல், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், முழு உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது (தேவைப்படுபவர்கள் ஒரு தக்காளி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்).

<u>செய்முறை:</u> புளியை இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன் உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். பொடி தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் கால் டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் கொதித்து வந்தவுடன் இந்தப் பொடியைப் போட்டு அதனுடன் பூண்டையும் தட்டிப் போட்டு, பெருங்காயத்தூளையும் போடவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்து வாதநாராயண இலையை போட்டு வதக்கி ரசத்தில் கொட்டவும் (அல்லது, இலையை பூண்டோடு சேர்த்து வதக்கி அரைத்தும் போடலாம்). இறுதியாக கறிவேப்பிலை சிறிது போட்டு இறக்கி வைத்து விட்டால் வாதநாராயண இலை ரசம் ரெடி. வாதம், பித்தம் போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் இந்த ரசத்தைச் சாப்பிட்டால் நோய் பறந்தோடி விடும்.

கிள்ளி மிளகாய் ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3.

செய்முறை: புளியை இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து இறக்கி வைக்கவும். மிளகாயை சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கிள்ளி கடுகுடன் சேர்த்து தாளித்து ரசத்தில் சேர்க்கவும். ஐந்தே நிமிடத் தில் செய்யும் அசத்தலான ரசம் இது.

திடீர் ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தக்காளி - 1, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தனியா - 4 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை: பொடிக்கு தேவையானவற்றை வறுக்காமல் மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்துக்

கொள்ளவும். புளியை இரண்டு கப் நீர் ஊற்றி கரைத்து வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இவற்றைத் தாளித்து தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி, புளிக்கரைசலை அதில் விடவும். பெருங்காயத்தூளைப் போட்டு உப்பையும் போடவும். பிறகு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் துவரம்பருப்பை அப்படியே அதில் போடவும். சிறிது கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் ரசப்பொடியை போட்டு நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி விடவும். இதுதான் திடீர் ரசம். அருமையாக இருக்கும்.

லெமன் ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பச்சைமிளகாய் (கீறியது) - 2.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ரசப்பொடிக்கான பொருட்களை வறுக்காமல் பச்சையாக பொடித்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர்விட்டு தக்காளியை வேக விடவும். உப்பையும் போடவும். பிறகு பெருங்காயத்தூள், ரசப்பொடி இரண்டையும் போடவும். சிறிது நேரம் கொதித்ததும் வேகவைத்துள்ள பருப்பைப் போட்டு நுரைக்க பொங்கி வந்தவுடன் இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, மல்லி தாளிக்கவும். அதனுடனேயே பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்து தாளித்து கொட்டவும். சிறிது ஆறியதும் எலுமிச்சம்பழம் பிழியவும். குறிப்பு: சூடாக இருக்கும்போதே எலுமிச்சம்பழச்சாறை விட்டால் சில நேரங்களில் கசந்துவிடும்.

பிள்ளை பெற்றாள் ரசம்

தேவையானவை: பழைய புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: மிளகு - 2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் (சிறியது) - 1, கட்டிப் பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, நெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்தவற்றை கால் டீஸ்பூன் நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியையும் உப்பையும் தனித்தனியாக வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர்விட்டு கரைத்து வடிகட்டி, உப்பையும் போட்டு கொதிக்க விடவும். பின்னர் பொடியைப் போட்டு கொதித்ததும் இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை இரண்டையும் தாளித்துக் கொட்டவும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு வைத்துக் கொடுக்கும் ரசம் இது.

பிளம்ஸ் ரசம்

தேவையானவை: மைசூர்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பிளம்ஸ் துண்டுகள் - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கு வேண்டியவற்றை வறுத்து நன்றாக பொடித்துக் கொள்ளவும். மைசூர்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். பிளம்ஸ் பழங்களை வாங்கி

சிறிய துண்டுகளாக சீவி, இரண்டு கப் நீர்விட்டு உப்பு போட்டு நன்றாக கொதிக்க விடவும். பின்னர் உப்பு, பெருங்காயம், ரசப்பொடி எல்லா வற்றையும் போட்டு கொதித்ததும், வேகவைத்த மைசூர்பருப்பைச் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

குறிப்பு: நாம் வாங்கும் பிளம்ஸ் சில நேரங்களில் புளிப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். அவற்றில் இந்த ரசம் செய்யலாம்.

ஊறவைத்த ரசம்

தேவையானவை: புளிப்பு தக்காளி - 1, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். அரைக்க: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, தனியா - 2 டீஸ்பூன், வறுத்த மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றில், மிளகைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, கடைசியாக மிளகை வறுத்து, பருப்புடன் சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். புளியை இரண்டு கப் நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு சேர்த்து தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். சிறிது கொதி வந்தவுடன் அதில் மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள், அரைத்து வைத்துள்ள பருப்புகள் இவற்றைக் கொட்டி பொங்கி நுரைத்து வரும் சமயம் இறக்கி, கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

பாசிப்பருப்பு ரசம்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - கால் கப், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, சாம்பார்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 1, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, தக்காளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு புளியை ஒன்றரை கப் நீரில் கரைத்து அதில் ஊற்றவும். உப்பையும் போடவும். கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் பெருங்காயத்தூள், சாம்பார்தூள், தனியாதூள், சீரகத்தூள் இவற்றைப் போடவும். வெந்த பாசிப்பருப்பை கடைசியாகச் சேர்த்து, கொதித்ததும் இறக்கவும்.

வேப்பம்பூ ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3.

செய்முறை: முதலில் புளியை இரண்டரை கப் நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து விடவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு போட்டு வெடித்ததும், அதில் வேப்பம்பூவையும் மிளகாயையும் கிள்ளிப்போட்டும் வறுக்கவும். (வேப்பம் பூ கறுப்பாக வறுபட வேண்டும். இல்லையென்றால் ரசம் கசக்கும்). பின்னர் வறுத்த வேப்பம்பூவை கொதித்து இறக்கிவைத்த ரசத்தில் போட்டு மூடிவைக்கவும். பின்னர் அரை மணிநேரம் கழித்து ஊற்றி சாப்பிட லாம். அப்போதுதான் வேப்பம்பூவின் மணம் ரசத்தில் இறங்கி இருக்கும்.

அரைத்துவிட்ட பைனாப்பிள் ரசம்

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 1, அன்னாசிப்பழ துண்டுகள் - கால் கப், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: தனியா முதல் மிளகாய் வரை அனைத்தையும் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து நன்றாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளை நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி சாறு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ஒரு கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை அரை கப் நீர் விட்டு பொடியாக நறுக்கி வேக வைக்கவும். பிறகு புளித் தண்ணீரை ஊற்றி உப்புப் போடவும். சிறிது கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் பொடியைப் போட்டு வெந்த பருப்பையும் போட்டு, பெருங்காயத்தூளையும் போடவும். பொங்கி வரும் சமயத்தில் அன்னாசிச் சாற்றை ரசத்தில் ஊற்றி இறக்கவும். எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தாளிக்கவும். கடைசியாக தேங்காய்ப்பால் ஊற்றவும்.

சீரக ரசம்

தேவையானவை: புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெயில் துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகாய் இவற்றை வறுத்து கடைசியாக சீரகத்தைப் போட்டு இறக்கி பொடி செய்யவும். புளியை இரண்டு கப் நீர்விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு போட்டு கொதிக்க விட்டு, பிறகு மஞ்சள்தூள், ரசப்பொடி இரண்டையும் போட்டு கொதித்ததும் நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

முருங்கைப்பிஞ்சு ரசம்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், பிஞ்சு முருங்கைக்காய் துண்டுகள் - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்காமல் பொடித்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் தண்ணீரில் முருங்கைப் பிஞ்சு துண்டுகளைப் போட்டு வேக விடவும். அதில் உப்பு போட்டு, வெந்த துவரம்பருப்பை ஊற்றி பொடியையும் போட்டு கொதிக்கவிட்டு, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து இறக்கவும். கடைசியில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழியவும்.

மொடக்கத்தான் ரசம்

தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மொடக்கத்தான் கீரை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிறிய துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்குத் தேவையான பொருட்களை கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். மொடக்கத்தான் கீரையை பொடியாக நறுக்கவும். புளியை 2 கப் நீர் ஊற்றி கரைத்து, வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பிறகு ரசப்பொடியையும் போடவும். இன்னொரு கடாயில் நெய்யில் கடுகு தாளித்து அதில் மொடக்கத்தான் கீரையை வதக்கி ரசத்தில் போட்டு இறக்கவும். இது சிறிது கசப்பாக இருக்கும். ஆனால் வாயுத் தொந்தரவுக்கு மிகவும் நல்லது.

தேங்காய்ப்பால் ரசம்

தேவையானவை: தக்காளி - 1, உப்பு - முக்கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை துருவி 2 முறை பால் (முதல் பால், இரண்டாம் பால்) எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை உப்பு, சீரகம் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். நீர்த்த பாலில் தக்காளியைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும், அரைத்த மிளகாயை அதில் சேர்க்கவும். கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இலைகளையும் போடவும். கடைசியாக கெட்டியான முதல் பாலை ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றவும். பிறகு எலுமிச்சம்பழச் சாறை விடவும். தோசைக்கும்கூட இதைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

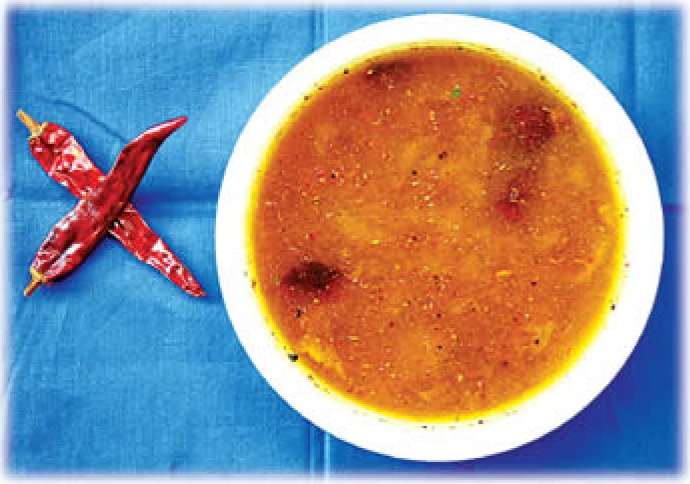
முருங்கை ஈர்க்கு ரசம்

தேவையானவை: தக்காளி - 1, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, முருங்கைக் குச்சி (சற்று நீளமானதாக) - 10, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெய் விட்டு தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பை அணைத்த பிறகு, தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை இரண்டையும் போட்டு சூடு ஆறியதும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். முருங்கைக் குச்சிகளை அதில் போட்டு உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து வேக விடவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி சேர்க்கவும். ரசப்பொடியைப் போட்டு, ரசம் கொதித்தவுடன் வேக வைத்த பருப்பை ஊற்றி, எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

கொட்டு ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கு தேவையானவற்றை வறுக்காமல் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு நன்றாக கரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பொடியை போட்டு, நெய்யில் கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும். குறிப்பு: தக்காளி விரும்பினால் சேர்க்கலாம். இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. சுவையில் பெரிய வித்தியாசம் இருக்காது.

திப்பிலி ரசம்

<u>தேவையானவை:</u> புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: திப்பிலி குச்சி - 4 துண்டுகள், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> பொடிக்கு தேவையானவற்றை கால் டீஸ்பூன் நெய்விட்டு, வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பொடியைப் போட்டு, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும். (திப்பிலிகுச்சி நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்)

நம் உடலுக்கு அபரிமிதமான கார்போஹைட் ரேட்டை அள்ளித்தரும் சுரங்கம் கிழங்கு வகைகள். எல்லா வகைக் கிழங்குகளிலுமே 'ரோஸ்ட்'டும் பொரியலும் செய்வது, எல்லோருக்குமே தெரிந்ததுதான். அதையெல்லாம் தாண்டி, கிழங்கு வகைகளிலும் அல்வா முதல் உப்புமா வரை பல்வேறு புதுப்புது அயிட்டங்களையும் செய்ய முடியும் என்று இங்கே நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார், 'சமையல் கலைஞர்' **வள்ளியம்மை பழனியப்பன்**.

இந்த அயிட்டங்களின் சுவை, மீண்டும் உங்களை செய்யத் தூண்டும். செய்முறையும் எளிமையானவை. கிழங்கு வகைகளில் வெரைட்டி காட்டுங்கள். வீட்டில் அனைவரின் பாராட்டுகளையும் அள்ளுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு அல்வா

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு பெரியதாக - 2, சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்,

குங்குமப்பூ - 1 சிட்டிகை, பாதாம் எசன்ஸ் - 5 சொட்டு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேகவைத்து, தோல் உரித்து, கட்டி இல்லாமல் கைகளால் பிசையவும். சர்க்கரையில் மூழ்கும் அளவு நீர் விட்டு அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக் கொண்டு, கம்பிப்பாகாக காய்ச்சி, பிசைந்துள்ள கிழங்கையும் அதில் சேர்த்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறவும். கெட்டியானதும் சிறிது, சிறிதாக நெய்யை சேர்த்து கிளறி, கடைசியில் சிறிது குங்குமப்பூ சேர்க்கவும். பின்னர் சிறிது ஆறியதும் பாதாம் எசன்ஸ் விட்டு கிளறவும். இது பாதாம் அல்வாவின் ருசியைக் கொடுக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு ஃபிங்கர் சிப்ஸ்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒன்றரை கப், தக்காளி சாஸ் - 4 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி ஒரு விரல் நீளம் + அகலத்துக்கு நறுக்கி, கொதிக்கும் நீரில் உப்பு சேர்த்து அரைப்பதமாக வேகவைக்கவும். பின் நீரை வடித்துவிட்டு, ஆறியதும் வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, வேகவைத்த கிழங்கை பொன்னிறத்தில் சற்று மொறுமொறுவென பொரித்தெடுத்து அதன் மேல் தக்காளி சாஸ் ஊற்றி பரிமாறவும்.

பனங்கிழங்கு குருமா

தேவையானவை: இளசான பனங்கிழங்கு - 2, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழச்சாறு - கால் டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, மல்லித்தழை - சிறிது.

விழுதாக அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 12, தேங்காய் - 1 மூடி, பொட்டுக்கடலை - 4 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 8 டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் பொடித்தது - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: பனங்கிழங்கை நன்றாக வேகவைத்து, தோல் உரித்து, நார் எடுத்து, பின் சிறு சதுரங்களாக (சுண்டைக்காய் அளவு) நறுக்கவும். விழுதாக அரைக்க வேண்டியவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளி, உருளைக்கிழங்கை சிறு சதுரங்களாக நறுக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெயைச் சுட வைத்து, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, அதில் வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து பச்சை வாடை போக வதக்கவும் (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக் கொள்ளவும்). அத்துடன் 4 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து, சிறிது உப்பும் சேர்த்து 10 நிமிடத்தில் பனங்கிழங்கை சேர்க்கவும். குருமா சற்று கெட்டியானதும் அடுப்பை அணைத்துவிட்டு மல்லித்தழை தூவி இறக்கி கால் டீஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறை ஊற்றி கலந்து பரிமாறவும்.

உருளைக்கிழங்கு குழம்பு

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 1, சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 10 பல், தக்காளி - 1, புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சாம்பார்பொடி - 4 டீஸ்பூன்.

விழுதாக அரைக்க: துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 2, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - 15, பெருங்காயத்தூள் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி நீளவாட்டில் சற்று கனமான துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பூண்டு + வெங்காயத்தின் தோலை உரித்தெடுக்கவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கவும். அரைப்பவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். புளி + உப்பை 6 டம்ளர் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, கரைத்து, வடிகட்டி, அத்துடன் சாம்பார் பொடியை கலக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை காயவைத்து தாளிப்பவற்றை தாளித்து பூண்டு + வெங்காயத்தை வதக்கி, பின் தக்காளி + உருளைக்கிழங்கை சேர்த்து வதக்கவும். வதங்கியதும் கரைத்த புளி + சாம்பார்பொடி கலந்த நீரை அதில் ஊற்றி நன்கு கொதித்து சற்று கெட்டியானதும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து கொதித்ததும் இறக்கி பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு சிப்ஸ்

தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு (நறுக்கியது) - 1 கப், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப், கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சிறு சதுர, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கவும். பின்னர் தண்ணீரில் நன்கு அலசி நீரை வடிய விடவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் நறுக்கிய வில்லைகளை மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுத்து, சிறிது ஆறியதும் தூள் உப்பு + மிளகாய்தூள் சேர்த்து பிசறவும். கறிவேப்பிலையை எண்ணெயில் பொரித்து அதன் மேல் தூவி பரிமாறவும்.

சேனைக்கிழங்கு கூட்டு

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - 1 கப், சின்ன வெங்காயம் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, சாம்பார்பொடி - ஒன்றேகால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 1, எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை தண்ணீர் + மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அரைப்பதமாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும். சேனைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி பட்டாணி அளவு பொடித்துண்டுகளாக நறுக்கி அலசிக்கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயை நடுவில் கீறிக் கொள்ளவும். கிழங்குத் துண்டுகள், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சாம்பார்பொடி ஆகியவற்றை பருப்புடன் சேர்த்து வேகவிட்டு, உப்பு சேர்த்து, சார்ந்ததும் இறக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு காய்ந்ததும், தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து கூட்டில் சேர்த்து கலக்கி கொதித்ததும் இறக்கவும். இது சாதத்துடனும், சப்பாத்தியுடனும் சாப்பிடுவதற்கு சுவையாக இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு வெஜிடபிள் வடை

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, சிறிய கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 1, பச்சை பட்டாணி - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், கடலை மாவு - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். (தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது). கேரட்டை தோல் நீக்கி துருவவும். பீன்ஸ், குடமிளகாய், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி வாணலியில் 4 ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு பட்டாணியுடன் சேர்த்து லேசாக வதக்கி, மசித்த கிழங்குடன் சேர்க்கவும். பச்சரிசி மாவு, கடலை மாவு, காய்கள், மசித்த கிழங்கு, உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தட்டிய வடைகளை அதில் போட்டு வேகவைத்து, சிறிது சிவந்து மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும்.

ஆலு மஞ்சூரியன்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, சோளமாவு - அரை கப், மைதா மாவு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, சுண்டு விரல் அளவு நீளம் + கனத்துக்கு துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீரில் நன்கு அலசி எடுக்கவும். ஒரு அகலமான தட்டில் மைதா, சோளமாவு, பச்சரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், இஞ்சி பூண்டு விழுது, கேசரி பவுடர் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து பின் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளுடன் சேர்த்து பிசறி அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பிசறிய உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை (பத்துப்பத்து துண்டுகளாக) போட்டு மொறுமொறுவென வெந்ததும் எடுக்கவும். (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக்

கொள்ளவும்).

பின்னர் வாணலியில் உள்ள எண்ணெயை வடித்துவிட்டு, 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் சிறு சதுரங்களாக நறுக்கிய வெங்காயம் + சிறு வளையங்களாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்கி, அதில் சோயா சாஸ் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, வறுத்து வைத்துள்ள கிழங்குத் துண்டுகளை அதில் கொட்டி மேலும் கிளறி இறக்கி மல்லித்தழை பொடியாக நறுக்கியதைத் தூவவும். அதன் மேல் நறுக்கிய சிறு எலுமிச்சை துண்டை வைத்து அலங்கரித்து பரிமாறலாம்.

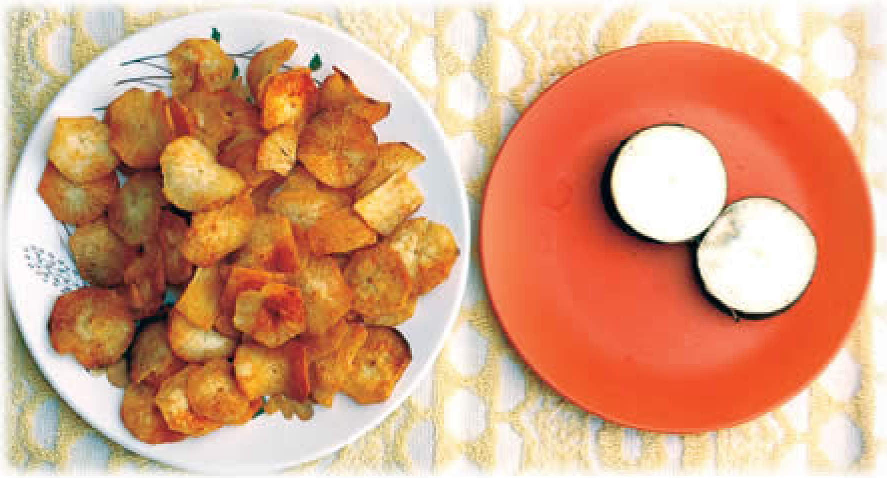
லைம் பொட்டேடோ பொடிமாஸ்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - சிறு துண்டு, தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக நறுக்கவும். இஞ்சியை தோல் நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும். உதிர்த்த கிழங்குடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து பிசறவும். வாணலியில் எண்ணெயை சூடு செய்து தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பின் பிசறிய கிழங்கை சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி, தேங்காய் துருவலையும் தூவி கிளறி இறக்கவும்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு சிப்ஸ்



தேவையானவை: பெரிய அளவில் மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: கிழங்கின் தோலை நீக்கவும். பின் அவற்றை மெல்லிய தகடுகளாக அரிவாள்மனையில் நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைக்கவும். கிழங்கை 2 அல்லது 3 முறை அதிலிருக்கும் பால் போகுமாறு தண்ணீரில் அலசி எடுத்து நீர் வடிந்ததும் சூடான எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு சிவந்து விடாமல் பார்த்து, மொறுமொறுவென வேகவைத்து எடுக்கவும். (அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து வேக வைக்கவும்). சிறிது சூடு ஆறியதும் சிப்ஸின் மேல் மிளகாய்தூள் + உப்பு தூவி குலுக்கிவிடவும். இதை டப்பாக்களில் போட்டு மூடி வைத்தால் தேவைப்படும்போது எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

மரவள்ளிக்கிழங்கு உப்புமா

தேவையானவை: பெரிய மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, இஞ்சித் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்தமிளகாய் - 2.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கி நன்கு தண்ணீரில் அலசி எடுத்து உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியின் தோலை நீக்கி துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நீளமாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிக்கும் பொருட்களைப் போட்டு, அதில் பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துருவல், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கிளறவும். பிறகு வேகவைத்த கிழங்கினையும் சேர்த்து கிழங்கு உடைந்து விடாமல் கிளறி தேங்காய் துருவல் தூவி கரண்டியின் காம்புப் பகுதி கொண்டு கிளறி இறக்கவும். இது கேரளாவில் மிகவும் பிரசித்தமான ஒரு சிற்றுண்டியாகும். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்களுக்கு இது நல்ல சத்தான உணவு.

பொட்டேடோ டொமேட்டோ கட்லட்

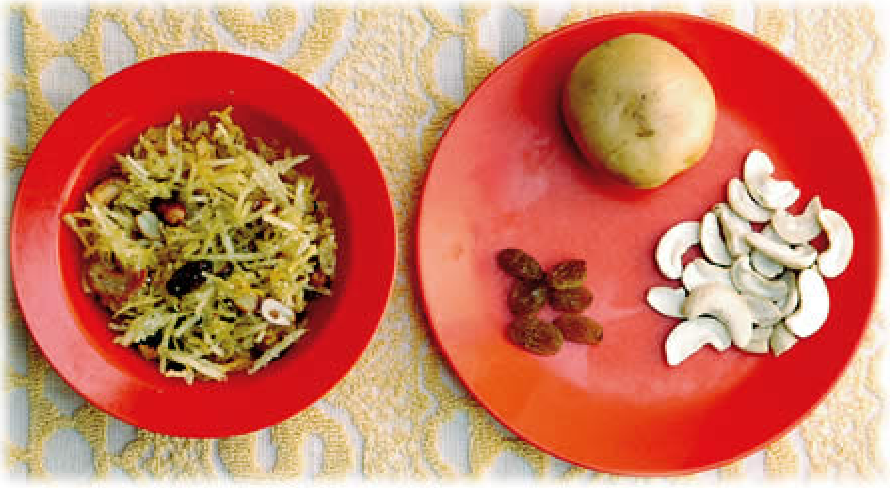
தேவையானவை: தக்காளி (பெரியது) - 3, உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

வெளிமாவு தயாரிப்பதற்கு: மைதா மாவு - முக்கால் கப், பச்சரிசி மாவு - கால் கப், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - இரண்டரை கப்.

செய்முறை: தக்காளியைக் கழுவி காம்புப் பகுதியை மெல்லிய தகடாக நறுக்கி எடுத்து கொள்ளவும். பின் தக்காளியின் உள்பகுதியில் உள்ள விதை + நீரை ஸ்பூன் அல்லது கத்தி கொண்டு எடுத்து விடவும். கடலை மாவு + அரிசி மாவு + உப்பு + மிளகாய்தூள் + தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பக்குவத்தில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து, மசித்து உப்பு + மிளகாய்தூள் சேர்த்து பிசையவும்.

வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, அதில் பிசைந்த கிழங்கையும் மல்லித்தழையையும் சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி இறக்கி ஆற விடவும். பின்னர் உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை தக்காளியில் நிரப்பவும். நறுக்கி எடுத்த காம்புப் பகுதியில், கரைத்த மாவை தொட்டுத் தடவி ஒட்டி மூடிவிடவும். பின் முழுத்தக்காளியையும் கரைத்த மாவில் அமிழ்த்தி எடுத்து, வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு சூடானதும் அதில் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த மூடிதக்காளி கட்லெட்டுக்கு தக்காளி சாஸ், சுவையான ஜோடி.

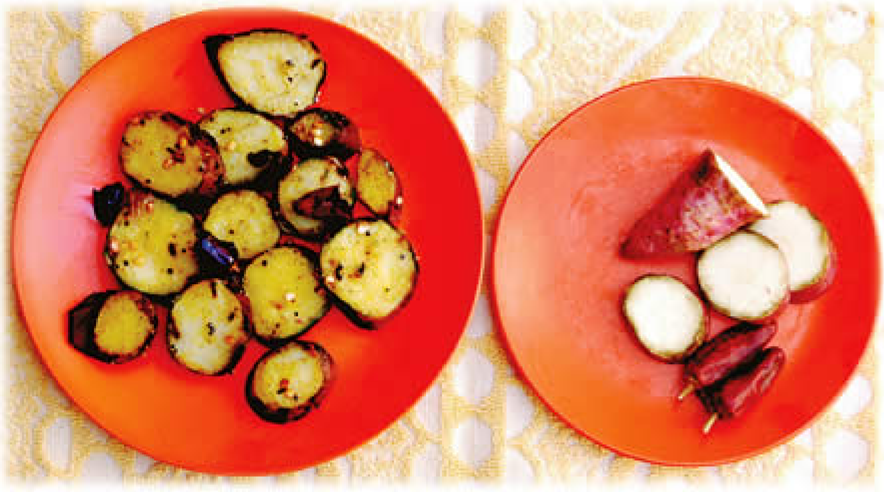
தில்குஷ் மிக்சர்



தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, சர்க்கரை - கால் கப், முந்திரிப்பருப்பு - 10, உலர் திராட்சை - 10, வேர்க்கடலை - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி கழுவிக் கொள்ளவும். பின் ஸ்கிராப்பரில் கிழங்கை பொடியாக துருவிக் கொள்ளவும். முந்திரிப்பருப்பை 2 துண்டுகளாக ஒடித்துக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலையின் தோலை நீக்கவும். வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து, காய்ந்த திராட்சை, முந்திரி, வேர்க்கடலை ஆகியவற்றை அதில் சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். பின்னர் அதே எண்ணெயில் துருவிய கிழங்கையும் சிறிது சிறிதாக வெள்ளை நிறமாக மொறுமொறுப்பாக வறுத்தெடுக்கவும். அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்துக்கொள்ளவும். வறுத்தெடுத்த கிழங்கு ஆறியதும் சர்க்கரை, வறுத்த முந்திரி, உலர் திராட்சை, கடலை ஆகியவற்றை கலந்து குலுக்கி எடுத்து டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். தில்குஷ் மிக்சர் ரெடி. குழந்தைகளின் மனதைக் கொள்ளைகொள்ளும் மாலை நேர ஸ்நாக்ஸ் இது.

சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்



தேவையானவை: ரோஸ் நிற சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு - 3 (நடுத்தர சைஸ்), பொரி அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, உப்பு - 1 சிட்டிகை, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கிழங்கை மண் போகக் கழுவி, தோலுடன் சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கி தண்ணீர், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து குழைந்து விடாமல் கவனமாக வேகவைத்தெடுத்து தண்ணீரை வடித்துவிடவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து, கிழங்கையும் சேர்த்து கிளறி சூடாகப் எடுத்து பரிமாறவும்.

உருளைக்கிழங்கு போண்டா

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 10, பெரிய வெங்காயம் - 2, மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தூள்

உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - இரண்டரை கப்.

வெளிமாவு தயாரிக்க: பச்சரிசி - 1 கப், உளுத்தம் பருப்பு - முக்கால் கப், உப்பு - தேவைக் கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசி + உளுத்தம்பருப்பை கழுவி 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து ஒன்றாக சேர்த்து, தோசை மாவு பதத்துக்கு ஆட்டி உப்பு சேர்க்கவும். உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து, நன்கு பிசைந்து அதில் மிளகாய்தூள், உப்பு கலந்து பிசையவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கி அதில் உருளை மசாலாவையும் சேர்த்து சூடு வரக் கிளறி இறக்கி ஆறவிடவும்.

ஆறியதும் சிறு உருண்டை களாக உருட்டிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து, உருட்டிய உருண்டை களை ஆட்டிவைத்துள்ள மாவில் போட்டு எடுத்து எண்ணெயில் சிவக்க பொரித் தெடுக்கவும். இது அருமையான மாலை நேரச் சிற்றுண்டி. தேங்காய் சட்னி இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.

உருளைக்கிழங்கு மசாலா சிப்ஸ்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பச்சரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, வெறும் வாணலியில் பொரித்த வெள்ளை எள் - அரை டீஸ்பூன், பாயச பவுடர் - அரை சிட்டிகை, எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி, கழுவி, பின் பெரிய கண் உடைய ஸ்கிராப்பரில் நீளவாட்டில் மெல்லிய தகடுகளாக சீவிக் கொள்ளவும். மிளகாய்தூள், உப்பு, பச்சரிசி மாவு, எள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து சிறிது நீர் தெளித்து, உருளைக்கிழங்குடன் பிசறவும். பின்னர் வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து நன்கு சூடானதும் பிசறிய கிழங்குத் துண்டுகளை சிறிது சிறிதாக எடுத்து எண்ணெயில் உதிர்த்துவிட்டு ரோஸ்டாக பொரித் தெடுக்கவும். விருந்துகளில் பரிமாறினால், முதலிடம் பெறும் அயிட்டம் இது.

கருணைக்கிழங்கு குழம்பு

தேவையானவை: கருணைக்கிழங்கு - 3, பூண்டு - 10 பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, சாம்பார்பொடி - 3 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, துவரம்பருப்பு வேகவைத்த நீர் மட்டும் - கால் கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கருணைக்கிழங்கை தோலுடன், நன்கு கழுவி, குக்கரில் 2 விசில் சத்தம் வரும்வரை வைத்து வேகவைத்துக்கொண்டு நீரை வடித்து விட்டு தோலை உரித்தெடுக்கவும். அதை சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். புளி + உப்பை 6 டம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் சாம்பார்பொடி + மஞ்சள்தூள் கலக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி தாளிதங்களை போட்டு தாளித்து, சிவந்ததும் பூண்டு + வெங்காயம் + கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பின் அதில் நறுக்கிய கிழங்கையும் சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி, கரைத்த புளி + சாம்பார்பொடி கரைசலை ஊற்றி கொதிக்க விடவும். பருப்புத் தண்ணீரையும் சேர்க்கவும். குழம்பு கெட்டியாகி எண்ணெய் மேலே மிதந்து வரும் சமயம் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். சாதத்தில் கொஞ்சமே போட்டுப் பிசறி சாப்பிட்டாலும், சுவையும் மணமும் சுண்டி இழுக்கும்.

சேனைக்கிழங்கு மசாலா

தேவையானவை: நறுக்கிய சேனைக்கிழங்கு - 1 கப், தக்காளி - 1, பூண்டு - 6 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1.

விழுதாக அரைப்பதற்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 8, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 1 பல், சீரகம் - கால்

டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 சிறிய துண்டு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறு சதுரங்களாக நறுக்கி மண் போக அலசி, உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, நீரை வடித்து விடவும். தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வெங்காயத்தை நீளவாட்டில் நறுக்கவும். அரைப்ப வற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து பூண்டு + வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி, பின் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து சிறிது கிளறவும். பின்னர் வேக வைத்த கிழங்கு + சிறிது தூள் உப்பு சேர்த்து வதக்கி வெந்ததும் எடுத்து பரிமாறவும். (இது சற்று தளர்வாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்)

வள்ளிக்கிழங்கு கூட்டு

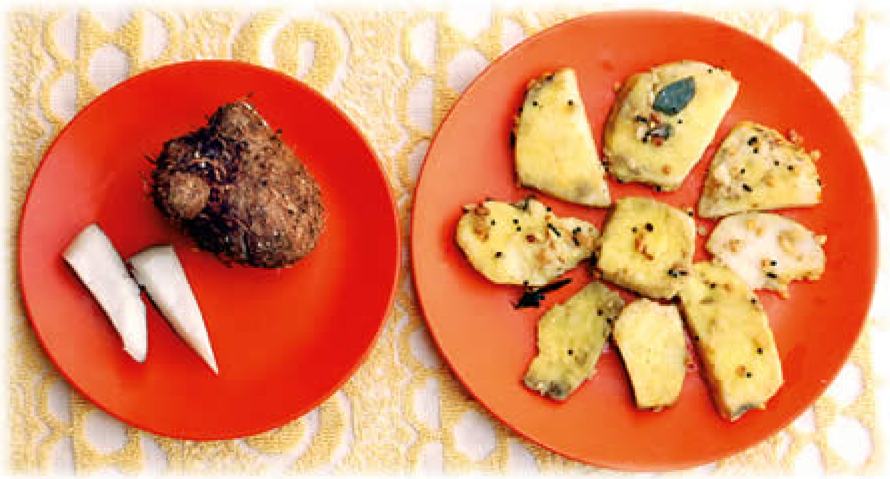
தேவையானவை: நடுத்தர அளவு வள்ளிக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, துருவிய தேங்காய் - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, சாம்பார்பொடி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிப்பதற்கு: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் + தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். வள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சதுரத் துண்டுகளாக (பட்டாணி அளவு) நறுக்கி அலசி எடுக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாகவும், பச்சை மிளகாயை நடுவில் கீறியும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

வேகவைத்த பருப்புடன் கிழங்கு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சாம்பார்பொடி சேர்த்து காயை வேகவிடவும். கிழங்கு வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து கலக்கவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து அதில் ஊற்றி கலக்கி துருவிய தேங்காயையும் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும்.

வள்ளிக்கிழங்கு பொரியல்



தேவையானவை: நடுத்தர அளவில் வள்ளிக்கிழங்கு - 3, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் - 4 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3-லிருந்து 4, கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: வள்ளிக்கிழங்கின் தோலை நீக்கி சற்று கனமான வளையத் துண்டுகளாக நறுக்கி தண்ணீர் + மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வெந்ததும் உப்பு சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கி நீரை வடித்துவிட்டு, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளிப்பவற்றை போட்டு தாளித்து அதில் வேகவைத்த கிழங்குத் துண்டுகளையும் சேர்த்து கிளறி, அதன் மேல் தேங்காய் துருவலைத் தூவி கிளறி சூடானதும் இறக்கவும்.

மினி ஆலு மசாலா

தேவையானவை: சின்ன உருளைக்கிழங்கு - 12, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 1, பட்டை - சிறிது, ஏலக்காய் - 1, கிராம்பு - 1 (மூன்றும் சேர்ந்து பொடித்தது) - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை, வேகவைத்த சின்ன உருளை - 2, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புளி - அரை நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - கால் டம்ளர், பொடித்த வெல்லம் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து இரண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கவும். பட்டை, ஏலக்காய், கிராம்பு மூன்றையும் சேர்த்து பொடித்த பொடி, சீரகம், மஞ்சள்தூள், வேகவைத்த 2 உருளைக்கிழங்கு (தோல் உரித்தது), வெங்காயம் ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தெடுக்கவும். புளி + உப்பை 1 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து வடிகட்டி வெல்லம் சேர்த்து கரைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அரைத்த விழுதை சேர்த்து பச்சை வாடை போக

வதக்கி, தக்காளியையும் சேர்த்து உருத்தெரியாமல் வதக்கவும். பின் மிளகாய்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கிளறி பிறகு புளிக் கரைசலை விட்டு கொதிக்கவிடவும். வேகவைத்த கிழங்கை அத்துடன் சேர்த்து கிளறி சற்று கெட்டியானதும் இறக்கி, பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் + மல்லித்தழை தூவி பரிமாறவும். இது சப்பாத்தி, பரோட்டா ஆகியவற்றுக்கு ஏற்ற சைட்-டிஷ் ஆகும்.

உருளைக்கிழங்கு-தேங்காய்ப்பால் சொதி

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, முருங்கைக்காய் (சிறியதாக) - 1, பச்சை மிளகாய் - 7, வறுத்த பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் - 1 மூடி, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி மூடி, மல்லித்தழை நறுக்கியது - 3 டீஸ்பூன், இஞ்சி - சிறு துண்டு, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.

செய்முறை: தேங்காயைத் துருவி மிக்ஸியில் போட்டு முதல், இரண்டாம், மூன்றாம் பால் என வடிகட்டி எடுக்கவும். முதல் பால் ஒரு டம்ளரை தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பாசிப்பருப்பை வறுத்து மலர வேகவைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கையும், முருங்கைக்காயையும் நீளவாட்டில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். சிறிது இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் + சீரகத்தை உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். காயை மூன்றாம் பாலில் வேகவிடவும். காய் வெந்ததும் இரண்டாம் பால், வெந்த பாசிப்பருப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து வேகவிடவும்.

சற்று கெட்டியானதும் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு தாளித்து, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி அத்துடன் சேர்க்கவும். எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து சிறிது கெட்டியானதும் முதல் பாலை விட்டு நுரை கூடியதும் (கொதிக்கக் கூடாது) இறக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறு பிழிந்து கலக்கிவிடவும்.

உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக் கிழங்கு - 3.

அரைப்பதற்கு: மிளகாய்தூள் - 3 டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 1 பல், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளையை தோலுடன் கழுவி, நீளவாட்டில் சற்று கனமான துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதில் அரைத்தவற்றை பிசறவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளித்து அதில் பிசறிய துண்டுகளை போட்டு நன்கு சுருள வேகவைத்து எடுக்கவும் (இது பார்ப்பதற்கு ஃபிஷ் ஃப்ரை மாதிரி இருக்கும்). அடுப்பை குறைந்த தணலில் வைத்து வேக வைக்கவும்.

சிறுகிழங்கு ரோஸ்ட்

தேவையானவை: சிறுகிழங்கு - கால் கிலோ.

அரைப்பதற்கு: காய்ந்த மிளகாய் - 7 லிருந்து 8, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - 1 சிட்டிகை, சின்ன வெங்காயம் - 2.

பிசறுவதற்கு: பச்சரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

பொரிக்க: எண்ணெய் - ஒன்றரை கப்

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். சிறுகிழங்கை மண் போகக் கழுவி குக்கரில் 10 நிமிடங்கள் வேகவைத்து, தோலை உரித்து நான்காக நறுக்கவும். அரைத்த விழுதையும் அரிசி மாவு, உப்பையும் கிழங்கு துண்டுகளில் சேர்த்துப் பிசறவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் அதில் மொறுமொறுவென பொரித்து எடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு மசாலா

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 15, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 10 பல், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை கழுவி வேகவைத்து தோலை நீக்கவும். பின் அதை சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். பூண்டை தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி நீளவாட்டில் மெல்லிய தகடுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் தாளிப்பவற்றைப் போட்டு, வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து கிளறவும். பின்னர் வேகவைத்த கிழங்குத் துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்கு சுருள வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

உருளைக்கிழங்கு கட்லட்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, நறுக்கிய மல்லித்தழை - கால் கப், மிளகாய்தூள் - 2 டீஸ்பூன், தூள் உப்பு - தேவைக்கேற்ப, மைதா மாவு - 1 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை பொடித்தது - அரை கப், எண்ணெய் - 2 கப்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலுரித்து மசித்து மல்லித்தழை, மிளகாய்தூள், தூள்உப்பு சேர்த்து பிசையவும். வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, அதில் மசாலாவையும் போட்டு சூடு வரக் கிளறி ஆற வைக்கவும்.

மைதாவை ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு கரைத்து கொள்ளவும். மசாலாவை வேண்டிய வடிவில் செய்து, கரைத்த மாவில் நனைத்து பொட்டுக்கடலை மாவில் புரட்டி வாணலியில் எண்ணெயை சுடவைத்து நன்கு சூடானதும்

அதில் போட்டு பொரித்தெடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு மோர்க்குழம்பு

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 5-லிருந்து 6, சின்ன வெங்காயம் - 10.

விழுதாக அரைப்பதற்கு: தேங்காய் - 4 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 7-லிருந்து 8, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, ஊறவைத்த பச்சரிசி + கடலைப்பருப்பு - தலா 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எ ண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன், மிளகு - 10, வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, கெட்டி மோர் - ஒன்றரை கப் (தேவைப்பட்டால் மஞ்சள்தூள் 1 சிட்டிகை சேர்க்கலாம்)

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து நீளவாட்டில் நறுக்கவும். அரைப்பவற்றை அரைத்தெடுக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு தாளித்து, சிவந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கி கிழங்கையும் சேர்த்து கிளறவும். கடைந்த கெட்டி மோரில் உப்பையும் அரைத்த விழுதையும் கலந்து, வதக்கியதில் ஊற்றி நன்றாக கலக்கி விடவும். அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து நுரை கூடி வரும்போது இறக்கி விடவும். (மோர் குழம்பை கொதிக்க விடக்கூடாது).

பொட்டேடோ சாப்ஸ்

தேவையானவை: பெரிய உருளைக்கிழங்கு - 2, துருவிய தேங்காய் - அரை கப், மிளகாய் - 10, பூண்டு - 2 பல், பெரிய வெங்காயம் - 2, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை தோல் நீக்கி சற்று கனமான வளையங்களாக நறுக்கவும். தேங்காய், பூண்டு, வெங்காயம், மிளகாய், சோம்பு, உப்பு இவற்றை விழுதாக அரைக்கவும். உருளையை அரைப்பதமாக உப்பு சேர்த்து வேகவைக்கவும். பின் அரைத்ததை கிழங்கின் இருபுறமும் நன்கு தடவவும். அடுப்பில் தோசைக்கல்லை சூடு செய்து அதில் 4 அல்லது 5 துண்டுகளாக பரப்பி அதைச் சுற்றி எண்ணெய் விட்டு ஒருபுறம் வெந்ததும், மறுபுறமும் திருப்பிவிட்டு ரோஸ்டாக வேகவைத்து எடுக்கவும். இவ்வாறு எல்லாத் துண்டுகளையும் வேகவைத்து எடுக்கவும். சூடான சாப்ஸ் ரெடி.

கருணைக்கிழங்கு லைம் மசியல்

தேவையானவை: கருணைக்கிழங்கு - 4 (நடுத்தர அளவு), பெரிய வெங்காயம் - 1, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி மூடி, பச்சை மிளகாய் - 4, மஞ்சள்தூள் - 1 சிட்டிகை.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - சிறிது, கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு, எண்ணெய் - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 1.

செய்முறை: கருணைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோல் உரித்து மசிக்கவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக நறுக்கவும். எலுமிச்சம்பழத்துடன் மஞ்சள் தூள், 1 டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து, அதில் மசித்த கிழங்கை சேர்க்கவும். வாணலியில் எண்ணெய்விட்டு தாளிப்பவற்றை தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் வதக்கி கரைத்த கிழங்கு மசாலாவை அதில் ஊற்றி உப்பு சேர்த்து நன்கு வேகவிடவும். கிழங்கு வெந்து அடிப்பிடிக்காமல் சுருள வெந்ததும் இறக்கி பரிமாறவும். செட்டிநாட்டில் மிக பிரபலமான அயிட்டம் இது.

சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - 15, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 கப், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை வேகவைத்து நீரை வடித்து விடவும். பின் தோலை நீக்கி, நீளவாட்டில் நான்காக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு சூடானதும், இந்தக் கிழங்குத் துண்டுகளை சிறிது சிறிதாக சேர்த்து அரைவேக்காடாக பொரித்தெடுக்கவும். பின் எண்ணெயை வடித்துவிட்டு, வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, தாளிதங்களைப் போட்டு தாளித்து வறுத்த கிழங்கு, தூள் உப்பு, மிளகாய்தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மொறுமொறுப்பாக வேக வைத்து எடுக்கவும்.

30 வகை சேமியா உணவுகள்!

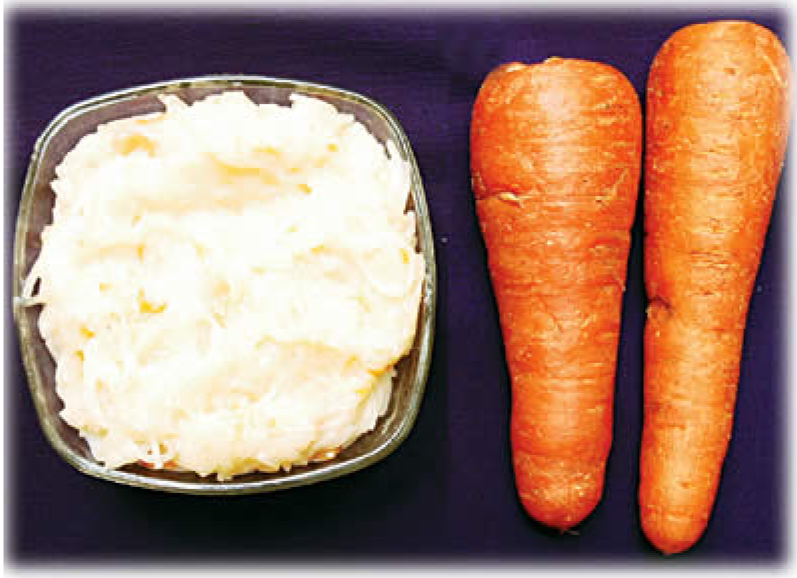
இட்லி, தோசைக்கு நிகரான டிபன் அயிட்டம் எதுவும் இல்லைதான். ஆனாலும், தினமும் இட்லி, தோசையே செய்துகொண்டிருப்பது போரடிக்காதா? அவற்றுக்கு பதிலாக எத்தனையோ அயிட்டங்கள் இருந்தாலும், எளிதில் செய்யக் கூடிய உணவுக்குதானே இல்லத்தரசிகளின் வோட்டு? அந்த வரிசையில் முதலிடம் பெறுவது சேமியாதான். இது எளிதில் கிடைக்கும். செய்வதும் சுலபம். குழந்தைகளுக்கும் பிடித்த சுவை. ஆனால், இந்த சேமியாவில் உப்புமாவைத் தவிர வேறு என்ன டிபன் செய்வது? உங்களின் இந்த குழப்பத்துக்கு விடை சொல்லவே இந்த இணைப்பிதழ்! ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல... இட்லி முதல் கட்லெட் வரை 30 வெரைட்டிகளை சேமியாவிலேயே செய்வதற்கான ரெசிப்பிக்களை வழங்கி இருக்கிறார், 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம். செய்து அசத்துங்கள்!

சேமியா ஃப்ரூட் கீர்

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ஒன்றேகால் கப், பாதாம் பருப்பு - 8, முந்திரிப்பருப்பு - 8, பழக்கலவை - 1 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை சிறுதுண்டுகளாக ஆக்குங்கள். நெய்யுடன் கலந்து வறுத்துக் கொள்ளுங்கள் (வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து, சேமியாவைப் போட்டு வறுத்தால் ஒரேமாதிரி வறுபடாது. முதலிலேயே சேமியாவில் நெய்யைப் பிசறிவைத்துவிட்டு வறுப்பது நல்லது). பாலை பொங்கக் காய்ச்சி, அதில் சேமியாவை சேருங்கள். பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயைக் குறைத்து நன்கு வேக விடுங்கள். சேமியா நன்கு வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பாதாம் முந்திரியை சேருங்கள். ஆறியவுடன் பழத் துண்டுகள், க்ரீம் சேர்த்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

கோவா சேமியா டிலைட்



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், கோவா - 50 கிராம், கேரட் - 1, முந்திரிப்பருப்பு - 10, சர்க்கரை - ஒன்றேகால் கப், நெய் - 4 டீஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், வெள்ளரி விதை அல்லது சாரைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டைக் கழுவி, துருவிக்கொள்ளுங்கள். சேமியாவை சிறு துண்டுகளாக்கி நெய் சேர்த்து வறுத்தெடுங்கள் (2 நிமிடம்). ஒரு அடுப்பில் ஒன்றரை கப் தண்ணீரை கொதிக்கவிடுங்கள்.

மறு அடுப்பில் ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கிய முந்திரியைச் சேர்த்து, அரை நிமிடம் வறுத்து, கொதிக்கும் நீரை சேருங்கள். அதில் வறுத்த சேமியாவை சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள்.

சேமியா நன்கு வெந்த பின்னர் துருவிய கேரட்டை சேர்த்து, மேலும் சிறிது கிளறி சர்க்கரை, கோவா சேர்த்து கிளறுங்கள். சர்க்கரை சேர்ந்து நன்கு சுருண்டு வந்ததும், ஏலக்காய்தூள், வெள்ளரி விதை சேர்த்து நன்கு கிளறி சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கொத்தமல்லி சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், மல்லித்தழை - 1 கட்டு, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 5, உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், புளி - நெல்லிகாய் அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யுடன் சேமியாவை கலந்து கடாயில் வறுத்து தனியே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 6 கப் தண்ணீரை காய வைத்து சேமியாவை சேர்த்து நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து, சிறிது வறுத்து அதில் கீறிய பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், சுத்தம் செய்த மல்லித்தழை, புளி சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி ஆற வைத்து அரையுங்கள். நெய்யை காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, வறுத்து அரைத்த விழுதில் கொட்டுங்கள். இந்த விழுதுடன் உப்பையும் சேமியாவையும் கலந்து பரிமாறுங்கள். (குறிப்பு: எப்போதுமே சேமியாவை வேகவைக்கும்போது, தண்ணீர் நன்கு கொதித்தபிறகுதான் சேமியாவைப் போடவேண்டும். அப்போதுதான் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொள்ளாமல் நன்கு வேகும்).

கறிவேப்பிலை சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கறிவேப்பிலை - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், சிகப்பு மிளகாய் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, புளி - 1 சிறிய துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை நெய்யுடன் கலந்து சிறு தீயில் வைத்து 3 நிமிடம் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதை 6 கப் தண்ணீரில் வேக வைத்து வடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கறிவேப்பிலை, தேங்காய், மிளகாய், புளி சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆற விட்டு, உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து அரைத்த விழுதில் சேருங்கள். சேமியாவில் இந்த விழுதை நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

சேமியா பாத்

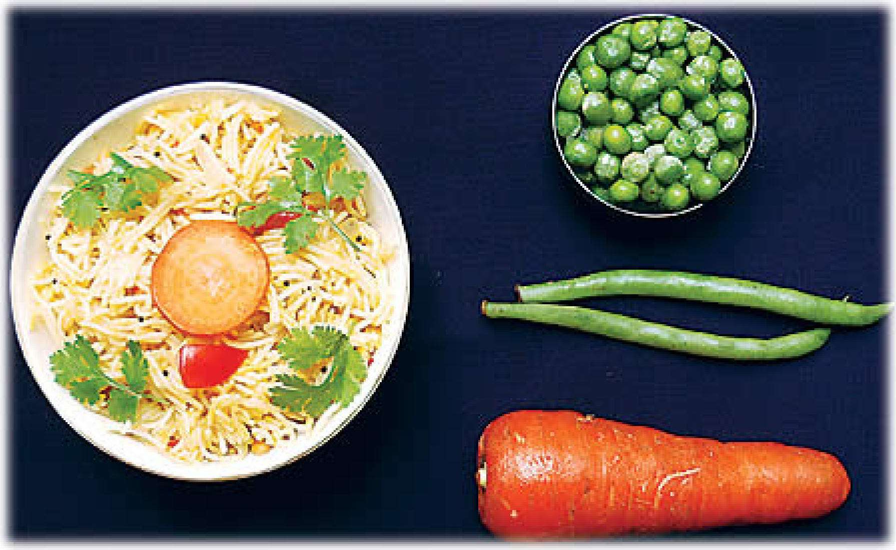
தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பட்டாணி - அரை கப், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

விழுதாக அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 5.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவுடன் 2 டீஸ்பூன் நெய்யை சேர்த்து பிசறி ஒரு கடாயில் 2 நிமிடம் வறுத்து வையுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் வெங்காயம் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கி தக்காளி, பட்டாணி, அரைத்த விழுது, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் ஒன்றரை கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் சேமியாவை சேர்த்து பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேக விட்டு, தீயை குறைத்து மூடி போட்டு 6-8 நிமிடம் நன்கு வேக விட்டு மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சேமியா கிச்சடி



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை (கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி) - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 5, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: சேமியாவை 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய், எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பொன்னிறமானதும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் காய்கறி, தக்காளி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து காய்கறி வேகும் வரை வதக்குங்கள். அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, கொதித்ததும் சேமியாவை சேர்த்து, பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வைத்து தீயைக் குறைத்து மூடி போட்டு 5 நிமிடம் வேக விட்டு எடுங்கள்.

சேமியா பகளாபாத்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், புளிக்காத தயிர் - 2 கப், பால் - 1 கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 12, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் காய வைத்து சேமியாவை வறுத்தெடுங்கள். 6 கப் தண்ணீர் கொதிக்க விட்டு, அதில் சேமியாவை சேர்த்து வேக விட்டு வடித்து வையுங்கள். சூடாக இருக்கும்போதே அரைத்த விழுது, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கலந்துகொள்ளுங்கள். நன்கு ஆறியவுடன் தயிர், பால், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேருங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து சேர்த்து கலந்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

பேக்ட் சேமியா

தேவையானவை: சேமியா -1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 10 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, வெண்ணெய் - இரண்டரை டீஸ்பூன், சீஸ் - 4 கட்டி, உப்பு - ருசிக்கு, பால் - ஒன்றரை கப், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பின்னர் வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். அதில் மைதாவை சேர்த்து, 1 நிமிடம் வதக்கி பால் சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறுங்கள். கடைசியில் சேமியா, உப்பு சேர்த்து கிளறி, சிறிது வெண்ணெய் தடவிய பேக்கிங் பாத்திரத்தில் பரவினாற்போல் கொட்டுங்கள். அதன் மேல் சீஸ் கட்டியை துருவிப் போட்டு, மூடியால் மூடி, நடுத்தர சூட்டில் 15 நிமிடம் 'பேக்' செய்யுங்கள். (ஓவன் இல்லாதவர்கள், குக்கருக்குள் டிரேயை வைத்து, கேஸ்கட், வெயிட் போடாமல் அடுப்பில் வைத்து, முக்கால் மணி நேரம் வைத்து 'பேக்' செய்யுங்கள்).

சேமியா பாயசம்

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பால் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி - 10, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப்.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: சேமியாவை ஒன்றரை கப் கொதிக்கும் நீரில் நன்கு வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் சர்க்கரை, பால், அரைத்த விழுது சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து சேர்த்து, ஏலக்காய்தூளும் சேர்த்து கிளறி பரிமாறுங்கள்.

சேமியா வாங்கிபாத்

தேவையனவை: சேமியா - 1 கப், கத்திரிக்காய் - சிறியதாக 6, பெரிய வெங்காயம் - 1, புளி கரைசல் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 8, தனியா - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன் (ஒன்றாக வறுத்து பொடியுங்கள்).

செய்முறை: கத்திரிக்காய், வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் சேமியாவை லேசாக வறுத்து 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேக விட்டு வதக்குங்கள். நெய்யை காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து சிவந்ததும் வெங்காயம், புளி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் கத்திரிக்காய் சேர்த்து நன்கு வேகும் வரை வதக்கி, புளி தண்ணீர், உப்பு, அரைத்த தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கிளறி சேமியாவை சேர்த்து கலந்து பரிமாறுங்கள்.

சேமியா புளியோதரை

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சன்னா - கால் கப், புளி கரைசல் - முக்கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு, நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 7, தனியா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சன்னாவை 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை ஊற விட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக விட்டு வடியுங்கள். சேமியாவை 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து வறுத்து, 6 கப் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிறு தீயில் நன்கு வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, அவை சிவந்ததும் புளி கரைசல், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, சன்னா சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்கவிடுங்கள். கடைசியில் சேமியா, அரைத்த மசாலாதூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

தக்காளி சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 4, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து வேக விட்டு வடியுங்கள். வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். அத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பின்னர் தக்காளி, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக வதக்கி இறக்குங்கள். அதில் சேமியா, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறுங்கள்.

சேமியா உப்புமா

தேவையானவை: சேமியா - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்குங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் சேமியாவை சேர்த்து 2 நிமிடம் பெரிய தீயில் வேக விட்டு, பிறகு 5 நிமிடம் குறைந்த தீயில் மூடி போட்டு நன்கு வேகவிட்டு இறக்குங்கள். சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

சேமியா பிரியாணி

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, சற்று புளித்த தயிர் - அரை கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, நறுக்கிய காய்கறி கலவை - அரை கப்,

புதினா, மல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா - 1, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெய், நெய்யைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் மெல்லிசாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். வதங்கியதும் அதில் புதினா, மல்லித்தழை, அரைத்த விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். தக்காளி, காய்கறி, உப்பு சேர்த்து காய் வேகும் வரை வதக்குங்கள். அதில் தயிர் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பின்னர் இரண்டரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்கவிடுங்கள். சேமியாவை சேர்த்து 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயை குறைத்துவைத்து மூடி 5 நிமிடம் வேக விட்டு இறக்குங்கள்.

சேமியா பிரதமன்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெல்லம் - இரண்டரை கப், தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேகவையுங்கள். 5 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை சேருங்கள். 2 நிமிடம் பெரிய தீயில் வைத்து, பிறகு தீயைக் குறைத்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெல்லத்தில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கரையவிடுங்கள். கொதித்ததும் வடிகட்டி பாசிப்பருப்புடன் சேமியாவில் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

அத்துடன் தேங்காய்ப் பால், ஏலக்காய்தூள் சேருங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து தேங்காயை சிவக்க வறுத்து சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கீரை சேமியா கட்லெட்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கீரை (நறுக்கியது) - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, பிரெட் - 2 ஸ்லைஸ், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு, மைதா - அரை கப், பிரெட் தூள் - தேவைக்கு ஏற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிப் பிழிந்துகொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் வேக வைத்து வடித்துக்கொள்ளுங்கள். மைதா, பிரெட் தூள், எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். தேவையான வடிவங்களில் கட்லெட்டுகளாக செய்து கொள்ளுங்கள். மைதாவை தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, அதில் கட்லெட்டுகளை ஒவ்வொன்றாக நனைத்து எடுத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சூப்பர் சுவையுடன் இருக்கும் இந்த கீரை சேமியா கட்லெட்.

சேமியா மஞ்சூரியன் பால்ஸ்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, வெந்ததும் வடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, தேவையான தண்ணீர் தெளித்து நன்கு கெட்டியாக பிசைந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். வித்தியாசமான ருசியில் மஞ்சூரியன் பால்ஸ் தயார்.

லெமன் சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - 1, பூண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் வேக வைத்து வடியுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். அவை பொன்னிறமானவுடன் இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து கிளறி சேமியாவில் சேருங்கள். அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா சீஸ் கிரிஸ்பீஸ்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பனீர் - 200 கிராம், சீஸ் - 3 கட்டி, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், மைதா - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளார் - கால் கப், பிரெட் தூள் - தேவையானது, எண்ணெய் - வறுக்க, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். சேமியாவுடன் துருவிய பனீர், சீஸ், பச்சை மிளகாய், மிளகுதூள், பூண்டு, உப்பு, கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். இந்தக் கலவையிலிருந்து சிறிது சிறிதாக எடுத்து, வேண்டிய வடிவத்தில் செய்யுங்கள். மைதாவுடன் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கரைத்து கொள்ளுங்கள். சேமியா கிரிஸ்பீஸை அதில் நனைத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் வறுத்தெடுங்கள். சூடாக பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளின் ஃபேவரிட் ஆகிவிடும் இந்த கிரிஸ்பீஸ்.

சேமியா பக்கோடா

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், கடலைமாவு - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 5, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை வேக வைத்து வடியுங்கள். ஆறியவுடன் அதில் கடலை மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சோம்பு, உப்பு சேர்த்து தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காய வையுங்கள். ஒரு கரண்டி சூடான எண்ணெயை சேமியா கலவையில் சேர்த்து பிசைந்து, சிறு சிறு பக்கோடாக்களாக கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

சேமியா பொங்கல்

தேவையானவை: சேமியா - 2 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி (நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் சேமியாவை சிறிது வறுத்தெடுங்கள். பருப்பை தண்ணீர் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். வெந்தவுடன் அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கும்போது உப்பு, 1 டீஸ்பூன் நெய் ஆகியவை சேர்த்து பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயை குறைத்து நன்கு வேக விடுங்கள். அதில் பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் வதக்கி பொங்கலில் சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சோயா சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சோயா நக்கட்ஸ் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 2, வெங்காயத் தாள் - ஒரு கைப்பிடி, சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல்.

செய்முறை: 6 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை வேக வைத்து வடியுங்கள். கொதிக்கும் நீரில் சோயாவை போட்டு 10 நிமிடம் கழித்து பிழிந்து எடுத்து, பச்சை தண்ணீரில் இருமுறை அலசி பிழிந்துகொள்ளுங்கள். சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். மிளகாய்தூள், பூண்டு சேர்த்து ஒன்றாக அரையுங்கள். எண்ணெயை நன்கு காய வைத்து அரைத்த விழுதை சேருங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் வெங்காயம், சிறிது உப்பு, பிழிந்துவைத்திருக்கும் சோயா சேர்த்து நன்கு வதக்கி, சோயா சாஸ், சேமியா, வெங்காயத் தாள், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா சர்க்கரை பொங்கல்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெல்லம் - ஒன்றரை கப், நெய் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 12, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யில் பாதியை காயவைத்து முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்து 2 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். தண்ணீர் கொதித்ததும் சேமியாவை

சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெல்லத்தை பொடித்து, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கரையவிட்டு வடிகட்டி வெந்த சேமியாவில் சேருங்கள். அத்துடன் பாசிப்பருப்பையும் போட்டு, நன்கு சேர்ந்து வரும் வரை கிளறுங்கள். கடைசியில் ஏலக்காய்தூள், மீதமுள்ள நெய் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா உருளை பேட்டீஸ்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 3, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, நொறுக்கிய கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 1 கப், எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேகவிட்டு நன்கு மசியுங்கள். அதில் சேமியா, அரைத்த விழுது, மல்லி, மாங்காய்தூள், கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறிது சிறிதாக வேண்டிய வடிவத்தில் செய்யுங்கள். பின்னர் அதனை நன்றாக நொறுக்கிய கார்ன்ஃப்ளேக்ஸில் புரட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பருப்பு சேமியா

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப், தக்காளி - 3, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், உப்பு - ருசிக்கு, கறிவேப்பிலை, மல்லிதழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிது.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் தண்ணீரில் வேக வைத்து வடியுங்கள். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் தக்காளியை சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, வேக வைத்த பருப்பு, தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். கடைசியில் மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, சேமியா சேர்த்து நன்கு கிளறி பரிமாறுங்கள்.

சேமியா இட்லி

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், ரவை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், ஆப்ப சோடா - கால் டீஸ்பூன், சற்று புளிப்பான தயிர் - 1 கப், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய முந்திரி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, நெய் - டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியா, ரவையை 2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாக கலந்து வையுங்கள். எண்ணெய், நெய்யை காய வைத்து, கடுகு முதல் முந்திரி வரை சேர்த்து வறுத்து, பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து 1 நிமிடம் வதக்கி, ரவை சேமியா கலவையில் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, தேங்காய் துருவல், தயிர் (தேவையானால் சிறிது தண்ணீர்) சோடா உப்பு சேர்த்து நன்கு இட்லி மாவு பதத்தில் கலந்துகொள்ளுங்கள். இட்லி தட்டுகளில் அல்லது சிறிய கப்புகளில் ஊற்றி நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள். வித்தியாசமான, சுவையான டிபன் இந்த சேமியா இட்லி.

சேமியா காய்கறி கட்லெட்

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கேரட் - 1, பீட்ரூட் - 1, பட்டாணி - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, புதினா - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மைதா - அரை கப், பிரெட் தூள் - 1 கப், மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: சேமியாவை 3 கப் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காய வைத்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, புதினா, மல்லித்தழையைச் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் துருவிய கேரட், பீட்ரூட்டையும், பட்டாணியையும் சேர்த்து மேலும் 3 நிமிடம் வதக்கி மசித்த உருளைக்கிழங்கு, சேமியா, கரம் மசாலா சேர்த்து நன்கு கலந்து கிளறி இறக்குங்கள்.

இக்கலவையை வேண்டிய வடிவத்தில் செய்து 1 கப் தண்ணீரில் கரைத்த மைதாவில் நனைத்தெடுத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரியுங்கள். சூடாக சாஸுடன் பரிமாறுங்கள்.

சேமியா தோசை

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், தோசை மாவு - 4 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, புதினா - கைப்பிடியளவு, மல்லித்தழை - கைப்பிடியளவு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். அத்துடன் தக்காளி, மிளகாய்தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக நன்கு வதக்கி, சேமியா சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். தோசைக் கல்லை காயவைத்து, மாவில் சிறிதளவு எடுத்து சற்று கனமாக தேயுங்கள். அதன் மேல் சேமியா கலவையை பரவினாற் போல் வைத்து புதினா, மல்லித்தழையை தூவி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு நன்கு வேக விட்டு திருப்பவும். மேலும் நன்கு வேக விட்டு எடுத்து, சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சேமியா கேசரி

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், நெய் - கால் கப், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 10, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெய், நெய்யில் பாதி, பாதி எடுத்து, இரண்டையும் காய வைத்து, முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து 1 நிமிடம் வறுத்தெடுங்கள். பின்னர் சேமியாவை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் அரை கப் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றுங்கள். ஆரஞ்சு ரெட் கலர் சேர்த்து, நன்கு வேக விட்டு தீயை குறைத்து, மூடிபோட்டு 2 நிமிடம் வேகவிடுங்கள். மூடியை திறந்து சர்க்கரை சேருங்கள். சர்க்கரை கரைந்து, மீண்டும் கெட்டியாகும் வரை கிளறி, கடைசியில் ஏலக்காய்தூள், மீதமுள்ள நெய் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா நூடுல்ஸ்

தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 6, குடமிளகாய் - சிறியதாக 1, கோஸ் - 50 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 6 பல், வெங்காயத் தாள் - ஒரு கைப்பிடி, சோயா சாஸ் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: 6 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து சேமியாவை வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள் (பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய் உள்பட). எண்ணெயைக் காய வைத்து (புகைய), வெங்காயத் தாள் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, சோயா சாஸ் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி சேமியாவை சேருங்கள். அத்துடன், மிளகுதூள், வெங்காயத் தாள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்

குளிரும் பனியும் நிறைந்த இந்த மார்கழிப் பொழுதுகளில், சூடாக, தொண்டைக்கு இதமாக ஏதாவது சாப்பிட்டால் தேவாமிர்தமாக இருக்கும்தானே! அடிக்கடி தேநீர் குடிப்பதும் உடல்நலனுக்குக் கேடு என்னும்போது, நமக்கான அடுத்த சாய்ஸ் சூப் தான்! குளிர்காலத்துக்கு இதமான உணவு என்பதோடு, இப்போது எல்லா வயதினருக்குமே ஏற்ற ஆரோக்கியமான உணவாகவும் இருக்கிறது சூப். உடல்நிலை தேற மருத்துவர்கள் பரிந்துரைப்பதும் சூப் வகைகள்தான்.

சூப் என்றதுமே ஏதோ நட்சத்திர ஹோட்டல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம் என்று நினைப்பவர்கள் அதிகம். ஆனால், நம் வீட்டிலேயே எல்லாவிதமான காய்கள், கீரைகள் மற்றும் கீரைத்தண்டுகளிலும் சூப் செய்யமுடியும் என்று இங்கே அட்டகாசமாக செய்து காட்டியிருக்கிறார் ‘சமையல் திலகம்’ ரேவதி சண்முகம். எல்லாமே ரொம்ப ரொம்ப எளிமையான செய்முறைகள்! அனைத்து வகை சூப்களையும் செய்து, சுவைத்து, குளிர்காலத்தை ‘சூப்’பராகக் கொண்டாடுங்கள்.

ஓட்ஸ் சூப்

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, பால் - ஒரு கப், பூண்டு - 3 பல் (விரும்பினால்), மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பூண்டுப் பல்லை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி அதில் ஓட்ஸை சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். 2 கப் கொதிக்கும் தண்ணீர் சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு வேகவிட்டு பால், உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பீட்ரூட் சூப்

<u>தேவையானவை:</u> பீட்ரூட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப். நசுக்கிக்கொள்ள: பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பூண்டு - 2 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: நெய் - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 1.

<u>செய்முறை:</u> பீட்ரூட்டை தோல்சீவுங்கள். பீட்ரூட், வெங்காயம், தக்காளி மூன்றையும் நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். நசுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து நசுக்கவும். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, மிளகு, சோம்பு தாளித்து, நசுக்கிய பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து, 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். அத்துடன் வெங்காயம், தக்காளி, பீட்ரூட் சேருங்கள். 5 நிமிடம் வதக்கி, 3 கப் பருப்பு தண்ணீர், உப்பு சேருங்கள். குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி, பிரஷர் அடங்கியதும் திறந்து வடிகட்டி, சூடாகப் பரிமாறுங்கள். விருப்பப்பட்டால் பீட்ரூட் துண்டுகளை தனியாக எடுத்து சூப்பில் போட்டுப் பரிமாறலாம்.

தக்காளி சூப்

<u>தேவையானவை:</u> நன்கு சிவந்த தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 6 பல், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சுவைக்கேற்றாற்போல, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப் பற்களை தோலுரித்து, பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு டீஸ்பூன் வெண்ணெயை லேசாக உருக்கி, அதில் பூண்டுப் பல்லைச் சேர்த்து வதக்குங்கள். பூண்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் சிறிது வதங்கியதும், தக்காளியை சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். தக்காளி பச்சை வாசனை போக வதங்கியபின், 3 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். சிறு தீயில் 10 நிமிடம் கொதித்தபிறகு, நன்கு

வடிகட்டிக்கொள்ளுங்கள். கரண்டியால் நன்கு மசித்து, வடிகட்டிய தண்ணீரில் தக்காளி சாஸ், சிறிது தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரைக் கரைத்துச் சேர்த்து, மீண்டும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மிளகுத்தூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

லைம் சூப்

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் (விருப்பப்பட்டால்) - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் வதங்கியதும், பருப்பு தண்ணீர், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேருங்கள். சற்று குறைந்த தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அதை வடிகட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, மிளகுத்தூள், மீதமுள்ள நெய், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

முளைப்பயறு வெஜ் சூப்

தேவையானவை: முளைப்பயறு - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - அரை கப், தேங்காய்ப் பால் அல்லது பால் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, புதினா - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அரைக்க: தனியா தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், சின்ன வெங்காயம் -

2, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து, காய்கறிகளைச் சேர்த்து வதக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக வெண்ணெய் போல அரைத்தெடுங்கள். வதக்கிய காய்கறிகளுடன் அரைத்த விழுது, முளைப்பயறு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். 2 முதல் இரண்டரை கப் வரை தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இறக்கி 5 நிமிடம் கழித்து தேங்காய்ப்பால் அல்லது பால் சேருங்கள். பால் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கழித்து எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, மல்லித்தழை, புதினா தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

வெஜ் - பாஸ்மதி ரைஸ் சூப்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - ஒரு கப், பாஸ்மதி அரிசி - ஒன்று முதல் ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன் வரை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

பொடிக்க: தனியா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 அல்லது 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 6-லிருந்து 8 பல், புதினா, மல்லித்தழை - தலா கைப்பிடி.

செய்முறை: பூண்டுப் பல்லைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய பூண்டுப் பல்லைப் போட்டு வதக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் வதக்கிய பிறகு, புதினா, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி, அதனுடன் பாஸ்மதி அரிசி மற்றும் காய்கறிக் கலவையைச் சேருங்கள். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கி, 3 கப் தண்ணீரை சேருங்கள். தண்ணீர் நன்கு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை (பூண்டு தவிர்த்து) தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்கு பொடித்து, பூண்டுப் பல்லையும் நசுக்கிச் சேர்த்து, ஒரு சிறிய துணியில் மூட்டை போல கட்டி கொதிக்கும் சூப்பில் போடுங்கள். 10 நிமிடம் நன்கு கொதித்ததும், அந்த மூட்டையை எடுத்துவிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

முருங்கை சூப்

<u>தேவையானவை:</u> முருங்கைக்காய் - 4, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>அரைக்க:</u> தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1 (சிறியதாக), பூண்டு - 2 பல், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவுங்கள். வெங்காயம், முருங்கைக்காயை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்து குக்கரில் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 3 விசில் வைத்தெடுங்கள். ஆறியதும் முருங்கைக்காயின் சதையை தனியே வழித்தெடுங்கள். உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயத்தைத் தனியே எடுத்து அரைத்து, வேகவைத்த தண்ணீரில் முருங்கைக்காய் விழுது, உருளைக்கிழங்கு விழுது சேர்த்து கலக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்து கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

மில்க் - வெஜ் சூப்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - அரை கப், பால் - 2 கப், பூண்டு - 4 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1, மைதாமாவு - 3 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: காய்கறிகளை, சிறிதளவு உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்கவும். வெண்ணெயை சிறிது உருக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேருங்கள். வதங்கியதும் வெங்காயம் சேர்த்து, நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், மைதாவை அதனுடன் சேர்த்து நன்கு வறுத்தெடுங்கள். பிறகு, பாலை அதில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து, கட்டி இல்லாமல் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த காய்களைச் சேர்த்து, 2 நிமிடம் கொதிக்கவைத்து இறக்குங்கள். மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

மிளகு தண்ணீர் சூப்

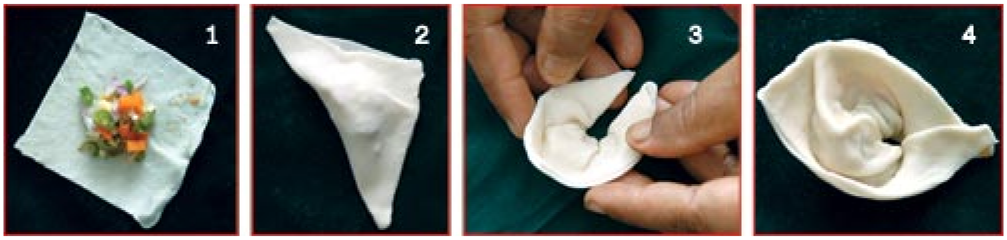
தேவையானவை: துவரம் பருப்பு - அரை கப், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1. வறுத்துப் பொடிக்க: தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு வறுத்துப் பொடியுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு வதக்குங்கள். அத்துடன் துவரம்பருப்பு சேர்த்து, வறுத்துப் பொடித்த பொடியையும் போட்டு, 4 கப் தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடுங்கள். அதை அரைத்து வடிகட்டி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் தேங்காய்ப்பால், உப்பு சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

ஒவ்வொரு கப் சூப்புடனும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பாசுமதி அரிசி சாதம் சேர்த்து பரிமாறினால் நன்றாக இருக்கும்.

‘வான்டன்ஸ்’ சூப்

<u>தேவையானவை ('வான்டன்ஸ்' எனப்படும் மைதா சிப்பி செய்ய):</u> மைதாமாவு - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அதனுள்ளே வைக்கும் பூரணம் செய்ய: மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - கால் கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 1, சோயா சாஸ் - அரை டீஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். சூப் செய்ய: கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 4, முட்டைகோஸ் - ஒரு சிறிய துண்டு, காலிஃப்ளவர் - சில துண்டுகள், சோயா சாஸ் - 2 டீஸ்பூன், வெங்காயத்தாள் - கைப்பிடி அளவு, சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.



<u>செய்முறை:</u> மைதாவுடன் உப்பு சேர்த்து மிகவும் கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். காய் சிறிது வதங்கியதும் சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ், சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் பூரணம்.

மைதாமாவில் கொஞ்சம் எடுத்து, சிறிய பூரி போல மெல்லிசாகத் திரட்டி, அதை நான்கு பக்கங்களிலும் வெட்டி சதுர வடிவில் ஆக்குங்கள் நடுவில் அரை ஸ்பூன் பூரணம் வைத்து (படம்-1), ஒரு முனையை மறுமுனையோடு மடித்து, தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டுங்கள் (படம்-2). முக்கோண வடிவத்தில் வரும் இதன் இரு முனைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒட்டுங்கள் (படம்-3). இதுதான் 'வான்டன்ஸ்' (படம்-4).

சூப்புக்கான காய்களில், கோஸை சதுரமாகவும், பீன்ஸை மெல்லியதாகவும், கேரட்டை மெல்லிய வட்டங்களாகவும் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய காய்கறிகளைப் போட்டு, ஒரு நிமிடம் வதக்கி, மூன்றரை கப் தண்ணீர், உப்பு, சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ் சேர்த்து, கொதிக்கும்போது 'வான்டன்ஸ்' சேர்த்து, 5 நிமிடம் வேகவிட்டு இறக்குங்கள். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாளை தூவிப் பரிமாறுங்கள். நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் ஸ்பெஷலான இதை வீட்டிலேயே சுவைக்கலாம். குறிப்பு: வான்டன்ஸை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, சூப்புடன் தனியாகவும் பரிமாறலாம்.

வடிகஞ்சி சூப்

தேவையானவை: சாதம் வடித்த கஞ்சி - 2 கப், புளித்த மோர் - அரை கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, காய்கறிக் கலவை (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலையை போட்டு வதக்கி, (காய்கறி சேர்ப்பதானால் இப்போது சேர்த்து வதக்கி), வடித்த கஞ்சி, அரை கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு இறக்கிவைத்து, கடைந்த புளித்த மோரை அதனுடன் சேருங்கள். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

நூடுல்ஸ் சூப்

தேவையானவை: ப்ளெயின் நூடுல்ஸ் - ஒரு பாக்கெட், காய்கறிக் கலவை - கால் கப், எண்ணெய் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. சூப் செய்ய: கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, சௌசௌ - பாதி, நூல்கோல் - பாதி, பெரிய வெங்காயம் - 1, சிகப்பு முள்ளங்கி (சிறியதாக) - 1, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: நூடுல்ஸை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, 2 நிமிடம் வேகவைத்து வடித்து, பிறகு சாதாரண தண்ணீரில் நன்கு அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாகப் பொரியும் வரை வறுத்தெடுத்து தனியே வையுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள்.

சூப்புக்காகக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில், காய்கறிகளை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது உப்பும் 4 கப் தண்ணீரும் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைத்து, ஆறியதும் காய்கறிகளைத் தனியே எடுத்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த தண்ணீரில் அரைத்த விழுதை கலந்து வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். (கொதிக்கும்பொழுது, விருப்பப்பட்டால் சிறிது அஜினோமோட்டோ சேர்க்கலாம்). பரிமாறும்போது, சிறிய கப்களில் சிறிதளவு சூப், வேகவைத்த காய்கறி, நூடுல்ஸ், மிளகுத்தூள், பொரித்த வெங்காயம்.. எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சம் போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சிறிது தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

க்ளியர் வெஜ் சூப்

தேவையானவை: கோஸ் - 1 துண்டு, கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 6, காலிஃப்ளவர் (சிறியதாக) - 1, பசலைக்கீரை - அரை கட்டு, சோயா சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை சற்று பெரிய துண்டுகளாக, மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். கீரையை இரண்டாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பூண்டுப் பல்லை நசுக்கி சேருங்கள். உடனே காய்கறிகளையும் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, மூன்றரை கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, சோயா சாஸ் சேர்த்து, காய்கள் வெந்ததும் இறக்குங்கள். விரைவாக செய்யக்கூடிய சூப் இது.

கேரட் சூப்

தேவையானவை: கேரட் - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, மசூர் பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: சின்ன வெங்காயம், கேரட்டை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் வெண்ணெயை உருக்கி வெங்காயம், கேரட்டை சேருங்கள். 5 நிமிடம் வதக்கி, 3 கப் தண்ணீரையும் பருப்புகளையும் சேர்த்து, குக்கரை மூடி 2 விசில் வந்ததும் இறக்குங்கள். ஆறவிட்டு வடிகட்டி அரைத்து, வேகவைத்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி காய்ச்சிய பால், மிளகுத்தூள், மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

சிம்பிள் சூப்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - ஒரு கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, சில்லி சாஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சோயா சாஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், வினிகர் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெங்காயத்தாள் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய், காய்கறி சேர்த்து 3 நிமிடம் நன்கு வதக்கி 3 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு, சில்லி சாஸ், சர்க்கரை, சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ், வினிகர் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள்.

ஒரு கப் தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து சூப்பில் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, வெங்காயத்தாள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

ஸ்பைஸி க்ரீன் சூப்

தேவையானவை: புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், தேங்காய்ப்பால் அல்லது பால் - ஒன்றரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லித்தழை, புதினா, இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து புதினா, மல்லித்தழை, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் ஊற்றி மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி ஒரு நிமிடம் கழித்து திறந்து வடிகட்டி அரையுங்கள். அரைத்த விழுதை வடித்த தண்ணீருடன் சேர்த்து வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாலில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து இதில் ஊற்றி நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்

பட்டாணி சூப்

தேவையானவை: பச்சைப்பட்டாணி - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகுத்தூள் - காரத்துக்கேற்ப தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பிறகு முக்கால் கப் பட்டாணி, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு, 3 அல்லது மூன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மிதமான தீயில் வேகவிடுங்கள். பட்டாணியும் கிழங்கும் வெந்தபிறகு, நீரை வடித்து தனியே வைத்துவிட்டு, வடிகட்டிய காய்களை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை, வடித்து வைத்திருக்கும் தண்ணீருடன் கலந்து, மீண்டும் வடிகட்டி, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். மீதி இருக்கும் கால் கப் பட்டாணியை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, கடைசியாக சூப்பில் மிதக்கவிட்டுப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: சூப் கெட்டியாக இருந்தால், ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்துச் சேர்க்கலாம்.

வெண்டைக்காய் சூப்

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - 5, வெண்டைக்காய் - 8, தக்காளி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயை ஒரு அங்குல துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயில் வெண்டைக்காயை நன்கு வதக்குங்கள். தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு மூன்றையும் பொடியாக நறுக்குங்கள்.

ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயை உருக்கி, இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இறக்கி ஆறவிட்டு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். மீண்டும் வடிகட்டியதைக் கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் வதக்கிய வெண்டைக்காய், உப்பு, சர்க்கரை, தக்காளி சாஸ் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, அரை கப் தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்துச் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

மக்ரோனி சூப்

தேவையானவை: சுருள் அல்லது சங்கு மக்ரோனி - அரை கப், பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், மிளகுத்தூள் - ருசிக்கேற்ப, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. சூப் செய்ய: வெள்ளைப் பூசணி - கால் கிலோ, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பால் - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மக்ரோனியை தண்ணீர் சேர்த்து வேகவையுங்கள். பட்டாணியையும் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு, பூசணிக்காயை தோல் நீக்கி, துண்டுகளாக்குங்கள். வெங்காயத்தையும் தோல் நீக்கி நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூசணிக்காய், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் 2 அல்லது 3 விசில் வரும்வரை வையுங்கள். இது நன்கு வெந்ததும் ஆறவிட்டு வடிகட்டி அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்ததை மீண்டும் முதலில் வேகவைத்த தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். அத்துடன் பால் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இறக்கிய சூப்பில், பட்டாணி, மக்ரோனி கலந்து, மிளகுத்தூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

மின்ஸ்ட்ரோன் சூப்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி (கேரட், பீன்ஸ், முட்டைகோஸ், காலிஃப்ளவர், பட்டாணி) கலவை - ஒரு கப், உடைத்த நூடுல்ஸ் - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டுப் பல் - 6, பச்சை மிளகாய் - 1, வெண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

அரைக்க: துவரம்பருப்பு அல்லது மசூர் தால் - கால் கப், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, கோஸ் - ஒரு துண்டு, பீன்ஸ் - 4, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை குக்கரில் போட்டு, 4 கப் தண்ணீர் விட்டு குக்கரை மூடி. 2 அல்லது 3 விசில் வந்ததும் இறக்கிவைத்து, ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு, காய்கறி, நூடுல்ஸ், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அரைத்து வைத்திருக்கும் காய்கறி தண்ணீரை அதில் ஊற்றுங்கள். தேவையானால் இன்னும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, சிறு தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

மணத்தக்காளி சூப்

தேவையானவை: மணத்தக்காளி கீரை - அரை கட்டு, சின்ன வெங்காயம் - 8, பூண்டு - 3 பல், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயம், பூண்டு தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெயைக் காயவைத்து பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து சிறிது வதக்கி, பிறகு கீரையையும் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் கழித்து, 'வெயிட்'டைத் தூக்கி, பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு குக்கரை திறந்து மிளகுத்தூள், தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக்கலந்து பரிமாறுங்கள். வயிற்றுப்புண்ணுக்கு நல்ல மருந்து இந்த சூப். (விருப்பப்பட்டவர்கள் வெங்காயம் வதக்கும்போது, ஒரு தக்காளி சேர்க்கலாம்).

சுண்டைக்காய் சூப்

தேவையானவை: சுண்டைக்காய் (காம்பு நீக்கியது) - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 2 பல், பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பட்டை - ஒரு துண்டு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்,

செய்முறை: சுண்டைக்காயை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை சேர்த்து, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், நசுக்கிய சுண்டைக்காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பருப்பு, மஞ்சள்தூள், உப்பு, 4 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, 2 அல்லது 3 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் பச்சை மிளகாய், பட்டையை நீக்கிவிட்டு, மற்றவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டுங்கள். வடிகட்டிய சூப்பை மீண்டும் நன்கு கொதிக்கவிட்டு, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

க்ரீமி மஷ்ரூம் சூப்

தேவையானவை: காளான் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 1, சீஸ் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காளான்களை நன்கு கழுவி, மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டு, வெங்காயம் தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, வதங்கியதும் வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் அத்துடன் காளான் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, தண்ணீர் 3 கப் ஊற்றி, உப்புப் போடுங்கள். நன்கு வேகவிட்டு இறக்கி ஆறவிட்டு, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டுங்கள். மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து, அது கொதிக்கும்போது பாலில் கார்ன்ஃப்ளார் கரைத்து சேருங்கள். இது நன்கு கொதிக்கும்போது இறக்கி, சீஸ் துருவல், மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள். குறிப்பு: விருப்பமுள்ளவர்கள் இரண்டு காளான்களை மெல்லியதாக நறுக்கி, அரை டீஸ்பூன் வெண்ணெயில் வதக்கி சூப்பில் மிதக்கவிடலாம்.

பரங்கி சூப்

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் - ஒரு துண்டு (150 கிராம்), உருளைக்கிழங்கு - 1, பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 5 பல், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, பரங்கிக்காய் ஆகியவற்றை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப் பல்லை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை லேசாக உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து சற்று வதங்கியதும், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, பரங்கிக்காய் சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, காய் வேகும்வரை கொதிக்க விடுங்கள்.

வெந்த பிறகு இறக்கி ஆறவிட்டு, நன்கு அரைத்து வடிகட்டி, பால், மிளகுத்தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு பரிமாறுங்கள்.

கொள்ளு சூப்

தேவையானவை: கொள்ளு - அரை கப், தக்காளி - 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - 2 டீஸ்பூன். பொடிக்க: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கொள்ளை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போடுங்கள். மறுநாள் 3 கப் தண்ணீரை சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடுங்கள். பிறகு தண்ணீரை வடித்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மிளகு, சீரகத்தை நன்கு மைய அரைத்து பூண்டு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தட்டியெடுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைச் சேருங்கள். அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, அரைத்த விழுது சேர்த்து இன்னும் 3 நிமிடம் வதக்குங்கள்.

கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரையும் தேவையான உப்பையும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி வடிகட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பீட்ரூட் தக்காளி சூப்

தேவையானவை: பீட்ரூட் (சிறியதாக) - 1, தக்காளி - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, துவரம்பருப்பு - கால் கப், பூண்டு - 2 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட், வெங்காயம் இரண்டையும் தோல்சீவி துண்டுகளாக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் பீட்ரூட், வெங்காயம், தக்காளி, பருப்பு, பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, உப்பு, 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 2-3 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, அதை ஆறவிட்டு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். நெய்யில் மிளகு, சோம்பு தாளித்து சூப்பில் சேருங்கள்.

காலிஃப்ளவர் - பசலை சூப்

தேவையானவை: பசலைக் கீரை - 2 கட்டு, காலிஃப்ளவர் (சிறு துண்டுகளாக) ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மைதா மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - 2, வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு (விரும்பினால்) - 4 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பசலைக் கீரையை சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து நறுக்குங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாக, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து இறக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் கழித்து திறந்து, கீரை, வெங்காயம் இரண்டையும் வடித்து எடுத்து ஆறவிடுங்கள். பிறகு, அதை அரைத்து வேகவைத்த தண்ணீரில் சேருங்கள். காலிஃப்ளவரை சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைவேக்காடு வேகவைத்தெடுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, மைதா சேருங்கள்.

சிறு தீயில் மைதாவை நன்கு வதக்கி பால் சேர்த்து கட்டி தட்டாமல் கிளறி, கீரை-வெங்காயக் கலவை, காலிஃப்ளவர், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு பரிமாறுங்கள்.

ஹெர்பல் சூப்

தேவையானவை: துளசி - ஒரு கைப்பிடி, புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, வெற்றிலை - 2, கறிவேப்பிலை - 10 இலைகள், கற்பூரவல்லி - 2 இலை, பெரிய வெங்காயம் - 1,

பூண்டு - 2 பல், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எல்லா இலைகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, பிறகு, இலைகளை சேர்க்க வேண்டும். இவற்றையும் சற்று நன்கு வதக்கி 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து நடுத்தரத் தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, இலைகளை தனியே எடுத்து அரைத்து மீண்டும் வேகவைத்த தண்ணீரில் சேர்த்து கலந்து வடிகட்டுங்கள். நன்கு சூடாக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

ஸ்வீட் கார்ன் சூப்

தேவையானவை: அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கார்ன் (வேகவைத்து எடுத்த முத்துக்கள்) - ஒரு கப், கார்ன்ஃப்ளவர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - ஒன்றரை கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெண்ணெயை உருக்கி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்குங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரை பாலில் கரைத்து அத்துடன் உப்பு, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து, வதக்கிய இஞ்சி-பூண்டு விழுதில் ஊற்றுங்கள்.

இது நன்கு கொதிக்கும்பொழுது சோள முத்துக்கள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

‘சீரக சூப்

<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், தக்காளி பழச் சாறு - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>அரைக்க:</u> சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 4 பல். தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு.

<u>செய்முறை:</u> சீரகத்தை மைய அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டுப் பல்லை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை தாளித்து, தக்காளி சாறு, பருப்பு தண்ணீர், உப்பு, நசுக்கிய பூண்டு, சீரக விழுது சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, சுடச் சுடப் பரிமாறுங்கள்.

சூப்.. சில குறிப்புகள்!

* பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்கள், பூண்டை தவிர்த்தோ அல்லது குறைத்தோ சூப் செய்யலாம்.

* ‘வான்டன்ஸ்’ சூப், சிம்பிள் சூப், நூடுல்ஸ் சூப், வெண்டைக்காய் சூப், க்ளியர் வெஜ் சூப்.. போன்றவற்றுக்கு, விரும்பினால் அஜினோமோட்டோ கால் டீஸ்பூன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* சூப்புடன் சைட் டிஷ்ஷாக ஹோட்டலில் கொடுப்பதுபோல வீட்டிலும் செய்யலாம். கடையில் விற்கும் சூப் ஸ்டிக்ஸ் மற்றும் நீளமாக நறுக்கப்பட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த பிரெட் துண்டுகள் ஆகியவை சுவையான சைட் டிஷ்கள். பிரெட்டின் மேல் வெண்ணெய் தடவி, சீஸ் துருவிப் போட்டு, அதன் மீது இன்னொரு பிரெட்டை வைத்து அழுத்தி டோஸ்ட் செய்து கொடுத்தால், குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு 30 வகை ஸ்வீட்ஸ் - ஸ்நாக்ஸ்!

சாந்தி

வசந்தா

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வெறும் பாகற்காயும் கோதுமையும் கேழ்வரகும்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்று பலரும் நினைத்துக் கொண் டிருக்கிறார்கள். அப்படி இல்லை; மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள அரிசி, சில காய்கறிகள், கிழங்குகள் மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள சில பழங்களைத் தவிர்த்து மற்ற எல்லா காய் கறிகள், தானியங்கள், கீரை வகைகள், குறிப்பிட்ட சில பழங்கள்.. எல்லா வற்றையுமே சாப்பிடலாம். இன்னும் ஒரு இனிப்பான விஷயம்.. நோய் குறைபாடு உள்ளவர்கள், 'ஸ்வீட்னர்' எனப்படும் மாற்று சர்க்கரை கலந்து செய்யும் இனிப்புகளையும் செய்து சாப்பிடலாம்.

அதுபோன்ற இனிப்புகளையும் சில உணவு வகைகளையும் இந்த இணைப்பில், 'சுவையரசி' சாந்தி விஜயகிருஷ்ணன் மற்றும் சமையல் கலை நிபுணர் வசந்தா விஜயராகவன் இருவரும் இணைந்து வழங்கியிருக்கிறார்கள்.

குறிப்பு: சர்க்கரைக்கு மாற்றாக பயன்படுத்தும் ஸ்வீட்னர் மாத்திரை வடிவில் இருந்தால் அதை பொடி செய்து கொள்ளவும்.

இனிப்புக்குத் தகுந்தவாறு கூட்டியோ, குறைத்தோ உபயோகப் படுத்தலாம்.

உருளைக்கிழங்கு, கேரட் வேண்டாம் என்று நினைப்பவர்கள் ரெசிபியில் அதை தவிர்த்து விட்டு செய்யலாம்.

நாவல்பழலஸ்ஸி

தேவையானவை: நாவல்பழம் - ஒரு கப், ஏதாவது ஒரு ஸ்வீட்னர் - அரை கப், தயிர் - அரை கப்.

செய்முறை: அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றரை கப் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கவிடவும். அதில் நாவல்பழங்களைப் போட்டு, ஒரு தட்டினால் மூடி, அடுப்பை அணைத்து விடவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு, பழங்களைக் கையால் அமுக்கினால் சதை தனியாக வந்துவிடும். இதை மிக்ஸியில் போட்டு, ஸ்வீட்னர், தயிர் சேர்த்து அரைக்கவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து 'ஜில்'லென்று பருகவும்.

குறிப்பு: கொழுப்பு குறைந்த பாலில் தயாரிக்கும் தயிரில்தான் இந்த லஸ்ஸியை செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை குறைபாடு இல்லாதவர்கள், 'ஸ்வீட்னர்' சேர்ப்பதற்கு பதில் சர்க்கரை அரை கப் சேர்த்து தயாரிக்கலாம்.

வேர்க்கடலை முளைப்பயறு சாலட்

தேவையானவை: வறுத்த வேர்க்கடலை - அரை கப், முளைவிட்ட பாசிப்பயறு - ஒரு கப், தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, துருவிய இஞ்சி - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முளைவிட்ட பயறை, மிகவும் குழைந்துவிடாமல் வேகவிடவும். வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். அகலமான ஒரு பாத்திரத்தில் வேர்க்கடலை, முளைப்பயறு, தக்காளி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். தேவையானால் கரம் மசாலா தூள் சேர்த்துக்கொள்ளவும். டீ அல்லது காபியுடன் சாப்பிட மிகவும் சுவையான அயிட்டம் இது.

கோதுமை பொரி-ஓட்ஸ் பேல்

தேவையானவை: பொரியும் வரை வறுத்த கோதுமை - ஒரு கப், வறுத்த ஓட்ஸ் - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, வெள்ளரிக்காய் (சிறியது) - 1, வேகவைத்த சிறிய உருளைக்கிழங்கு - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கிரீன் சட்னி - ஒரு டீஸ்பூன், ஸ்வீட் சட்னி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளரி, உருளைக்கிழங்கு, மல்லித்தழை.. எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். வறுத்த கோதுமை, ஓட்ஸ், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், மல்லித்தழை தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு சிறிது நேரத்துக்கு முன்பு, ஓட்ஸையும் கோதுமை பொரியையும் சேர்க்கவும். மல்லித்தழை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு: சிறிது மல்லித்தழை, ஒரு பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்தால் கிரீன் சட்னி கிடைக்கும். ஒரு சுளை புளியுடன், சிறிது வெல்லம் சேர்த்து அரைத்தால் ஸ்வீட் சட்னி கிடைக்கும்.

கோதுமை ரவை கட்லெட்

தேவையானவை: வறுத்த கோதுமை ரவை - ஒரு கப், சோயா மாவு - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கீரை - ஒரு சிறிய கட்டு, சுரைக்காய் (சிறியது) - 1, கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - 1, பூண்டு - 5 முதல் 6, பச்சை

மிளகாய் - 3, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் நீக்கி மசித்துக்கொள்ளவும். கீரையை நன்கு அலசிக் கழுவி, பொடியாக நறுக்கவும். சுரைக்காயையும் கேரட்டையும் துருவவும். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கவும். சுரைக்காய் துருவலை நன்றாக பிழிந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும். மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். பாதி சோயா மாவு, பாதி கோதுமை ரவை.. இரண்டையும் கலந்துகொள்ளவும். மீதி சோயா மாவை உப்பு சேர்த்து பேஸ்ட்டாகக் கரைத்துக்கொள்ளவும். மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, கைகளால் நன்றாக மிருதுவாகப் பிசைந்துகொள்ளவும். அதிலிருந்து சிறிது எடுத்து, கட்லெட் வடிவத்தில் செய்து, சிறிது நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, மெல்லிய துணியால் மூடவும். அடுப்பில் எண்ணெயை காயவைக்கவும். ஒவ்வொரு கட்லெட்டையும் சோயா கரைசலில் தோய்த்து எடுத்து, மீதி இருக்கும் ரவையில் புரட்டி, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, குறைவான தீயில் பொன்னிறமாக வேகவிட்டு எடுக்கவும். சட்னியுடனோ, சாஸுடனோ சூடாக பரிமாறவும்.

சாக்லெட் பொரி உருண்டை

தேவையானவை: கொழுப்பு குறைந்த பால் - ஒரு கப், பால் பவுடர் - கால் கப், கோக்கோ பவுடர் - கால் கப், ஸ்வீட்னர் - முக்கால் கப், வறுத்த கோதுமை தவிடு - அரை கப், அரிசி பொரி - கால் கப், வெனிலா எசன்ஸ் - 4 அல்லது 5 துளிகள், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பால் பவுடரையும் கோக்கோ பவுடரையும் நன்றாகக் கலந்து, அரை கப் பாலில் கரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் வெண்ணெயைப் போட்டு, அதில் ஸ்வீட்னரைச் சேர்த்து, கரையும் வரை கொதிக்கவிடவும். மீதி பாலையும் அதோடு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க விடவும். கோக்கோ பவுடர் பேஸ்ட்டை இதில் கொட்டியபடியே, இடைவிடாது கிளறவும். பாத்திரத்தின் ஓரத்தில் ஒட்டாதவாறு வரும்போது கெட்டியாக மிருதுவாக ஆகிவிடும். அப்போது எசன்ஸ் விடவும். அரிசிப் பொரியை சேர்க்கவும். பாதியளவு கோதுமை தவிடை சேர்க்கவும். அடுப்பை அணைத்து நன்றாக ஆறவிடவும். கை பொறுக்கும் சூட்டில் இந்தக் கலவை இருக்கும்போது, சிறிதளவு எடுத்து உள்ளங்கையில் வைத்து உருட்டி, மீதியுள்ள கோதுமை தவிட்டின் மேல் புரட்டி எடுக்கவும். பட்டர் பேப்பரில் வைத்தால் நன்றாக செட் ஆகி விடும். காற்று புகாத டப்பாவில் எடுத்துவைக்கவும்.

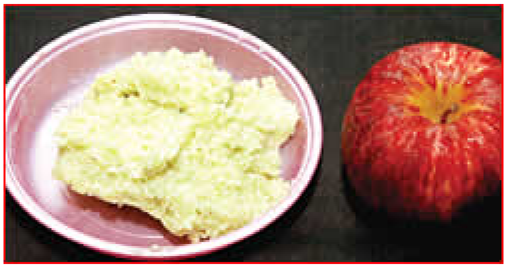
மலாய் பேடா

தேவையானவை: கொழுப்பு நீக்கிய பால் - ஒரு லிட்டர், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு, சிட்ரிக் ஆஸிட் - கால் டீஸ்பூன், சோளமாவு - 2 டீஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 4 பாக்கெட்.

செய்முறை: 8 டீஸ்பூன் பாலை எடுத்துவைத்துவிட்டு, மீதிப்பாலை பாதி அளவாகும் வரை நன்றாகக் காய்ச்சவும்.

சிறிய கிண்ணத்தில் குங்குமப்பூவைப் போட்டு, அதில் 4 டீஸ்பூன் பாலை ஊற்றி, நன்றாக தேய்த்துவிடவும். சிறிது தண்ணீரில் சிட்ரிக் ஆஸிட்டைக் கரைத்து, அடுப்பில் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் பாலில் ஊற்றவும். பால் திரியும் வரை சிட்ரிக் ஆஸிட் கரைசலை ஊற்றவும். இன்னும் மீதி உள்ள 4 டீஸ்பூன் பாலில் சோளமாவைக் கரைத்துவிட்டு, அதையும் அடுப்பில் கொதிக்கும் பாலில் ஊற்றி இடைவிடாது கிளறவும். கொதிக்கும் பால் கலவை, கெட்டியாக கோவா மாதிரி வரும்போது, ஏலக்காய்தூள் தூவி, நன்றாகக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். ஸ்வீட்னரைக் கலந்து, சிறிய உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைக்கவும்.

ஆப்பிள் திரட்டுப்பால்



தேவையானவை: கொழுப்பு நீக்கிய பால் - 3 கப், துருவிய ஆப்பிள் - ஒரு கப், ஜாதிக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 2 பாக்கெட்.

செய்முறை: ஒரு கனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, மிதமான தீயில் 10-லிருந்து 15 நிமிடம் காய்ச்சவும். துருவிய ஆப்பிளை சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலக்காய்தூள், ஜாதிக்காய்தூளைச் சேர்த்து மேலும் 8 முதல் 10 நிமிடங்கள் கிளறவும். நன்றாக ஆறவிடவும். ஸ்வீட்னர் தூவி, நன்றாகக் கலக்கவும். நன்கு ஆறியபிறகு பரிமாறவும்.

ஃப்ரூட்டி சன்னா சாலட்

தேவையானவை: வேகவைத்த கடலைப்பருப்பு - ஒரு கப், நறுக்கிய வெள்ளரி- அரை கப், விதை, தோல் நீக்கிய ஆரஞ்சு சுளை - அரை கப், துண்டுகளாக நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், துண்டுகளாக நறுக்கிய தக்காளி - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் உப்பையும் மிளகுத்தூளையும் தவிர மற்ற எல்லா பொருட்களையும் கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன் உப்பை யும் மிளகுத்தூளையும் தூவவும். 'ஜில்'லென்று பரிமாறவும்.

புதினா டிக்கி

தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - கால் கப், புதினா - கால் கப், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கோதுமை பிரெட் தூள் (பிரவுன் பிரெட்) - 2 டேபிள்ஸ்பூன்,

துருவிய டோஃபு பனீர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: புதினாவை பொடியாக நறுக்கவும். பருப்பை சுத்தம் செய்து, முதல் நாள் இரவு ஊற விடவும். மறுநாள் நீரை வடித்து விட்டு, புதிதாக 2 கப் நீர் சேர்த்து வேகவிடவும் (குழைய விடவேண்டாம்). பிறகு கரண்டியால் மசிக்கவும். எல்லா சாமான்களையும் சேர்த்து, நன்றாகப் பிசைந்து, வடை போல் தட்டி, தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, அதில் போட்டு இருபுறமும் சிவப்பாக ஆகும் வரை சுட்டு எடுக்கவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

சோயா தோசை

தேவையானவை: அரிசி மாவு - முக்கால் கப், உளுந்த மாவு - கால் கப், சோயா மாவு - கால் கப், ஃப்ரூட் சால்ட் (கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எல்லா மாவையும் ஒரு கப் நீர் விட்டு தோசைமாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். 30 நிமிடங்கள் ஊற விடவும். தோசை வார்ப்பதற்கு முன் ஃப்ரூட் சால்ட்டைத் தூவி மாவை லேசாக கலந்து கொள்ளவும். தோசையாக வார்த்து, எண்ணெய் தடவி வேகவிடவும். சூடாகப் பரிமாறவும்.

பூண்டு-கீரை-பிரெட் டோஸ்ட்

தேவையானவை: கோதுமை பிரெட் - 4 ஸ்லைஸ். அரைக்க வேண்டியவை: கீரை - கால் கப், பூண்டு - 2 அல்லது 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய்- 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை கொரகொரப்பாக அரைத்து, 4 பிரெட் ஸ்லைஸ்களிலும் சரியாகத் தடவி, தோசைக்கல்லில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் தடவி, பிரெட் ஸ்லைஸ்களை இருபுறமும் பொன்னிறமாக வரும் வரை டோஸ்ட் செய்யவும்.

பசலைக்கீரை கபாப்

தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - சிறிய துண்டு, பூண்டு, கிராம்பு - தலா 2, பச்சைமிளகாய் - 2, பாலக் கீரை - அரை கப், வேகவைத்த பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், துருவிய டோஃபு பனீர் - கால் கப், சாட் மசாலா - அரை டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் -

கால் டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பிரெட் தூள் (பிரவுன் பிரெட்) - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - சமைக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூண்டு, கிராம்பை நசுக்கிக் கொள்ளவும். பசலைக்கீரை, பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கவும். கடலைப்பருப்பு, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய் இவற்றுடன் முக்கால் கப் நீர் சேர்த்து பருப்பு வேகும் வரை சமைக்கவும். அதிகமான நீரை வடிகட்டி விடவும். கீரை, பட்டாணி இவற்றுடன் வெந்த பருப்பையும் சேர்த்து கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும் (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்). பனீர், சாட் மசாலா, கரம் மசாலா தூள் சேர்க்கவும். சிறிதளவு மாவு எடுத்து, உள்ளங்கைகளில் தட்டையாகத் தட்டி. பிரெட் தூளில் புரட்டி, நான்-ஸ்டிக் பானில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, இரு புறமும் பொன்னிறமாக ஆகும் வரை சமைக்கவும்.

கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ்+ஓட்ஸ் ஃபிர்ணி

தேவையானவை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - அரை கப், வறுத்த ஓட்ஸ் - அரை கப், கொழுப்பு நீக்கிய பால் - ஒரு லிட்டர், அரிசி மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஸ்வீட்னர் - 5 பாக்கெட், பாதாம் துண்டுகள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1-லிருந்து 3 துளிகள்.

செய்முறை: ஒரு கப் பாலில் அரிசிமாவைக் கரைத்து வைக்கவும். மீதி பாலைக் காய்ச்சி, பாதி அளவானதும், அரிசி மாவு கரைசலை அதில் சேர்த்து, கெட்டியாகும் வரை கிளறவும். ஆறிய பிறகு ஸ்வீட்னரை தூவி கிளறி விடவும். எசன்ஸ் சேர்க்கவும். கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், ஓட்ஸ், பாதாம் சேர்க்கவும் (ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து செட்டானதும் சாப்பிடவும்).

பயறு பேல்

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு (மெத்தென்று வேகவிடவும்; குழைய விட வேண்டாம்) - 2 கப் அல்லது முளைவிட்ட, லேசாக வேகவைத்த பயறு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, மாங்காய் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கேரட் - 1, வெல்லம் சேர்த்த புளி சட்னி - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரக பவுடர் - கால் டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, ஓமப்பொடி - கால் கப், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, மாங்காய், பச்சை மிளகாய்.. எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, துண்டுகளாக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஓமப்பொடி, கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ், மல்லித்தழை தவிர எல்லா பொருட்களையும் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். சாப்பிடுவதற்கு முன்பு ஓமப்பொடி, மல்லித்தழை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் சேர்த்து நன்றாக கலந்து பரிமாறவும்.

கோதுமை ரவை இட்லி

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - 2 கப் (சிறு ரவையாக இருத்தல் வேண்டும்), தயிர் - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெறும் வாணலியில் கோதுமை ரவையை சிவக்க வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதே வாணலியில் நெய், எண்ணெய் இரண்டையும் ஊற்றி கடுகு தாளித்து பின்னர் அதில் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, பெருங் காயத்தூள் இவற்றை வதக்கி, பிறகு கோதுமை ரவையை போட்டு லேசாக வறுத்து, தயிரில் போட்டு, உப்பையும் போட்டு கலக்கவும். தேவையான அளவு தண்ணீரைச் சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்து அரை மணிநேரம் வரை வைக்கவும். பிறகு இட்லிகளாக வார்த்து எடுக்கவும்.

கிரீன் பீஸ்-கார்ன் சூப்

தேவையானவை: பச்சைப் பட்டாணி - 2 கப், சோள முத்துக்கள் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - ஒரு பல், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கொழுப்பு நீக்கிய பால் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, புதினா - தலா ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயத்தை லேசாக வதக்கவும். பிறகு மற்ற சாமான்களை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, 4 கப் நீர் விட்டு, மிதமான தீயில் 10 நிமிடம் வேகும் வரை வைக்கவும். ஆறினபிறகு, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் பால், மல்லித்தழை, புதினா, உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி விடவும். சூடாக அருந்தவும்

ஓட்ஸ் பொங்கல்

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், நெய் 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை -

சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, இஞ்சி (துருவியது) - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் பாசிப்பருப்பை மலர வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஓட்ஸை வேகவைத்து பாதி வெந்ததும் அதில் பருப்பைச் சேர்த்து கிளறவும். இரண்டும் சேர்ந்து நன்கு திரண்டு வரும்போது உப்பை போடவும். நன்கு கிளறி இறக்கி, மிளகு, சீரகம் இரண்டையும் ஒன்றிரண்டாக பொடித்து நெய்யில் தாளித்து இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து பொரித்து ஓட்ஸ் கலவையில் கொட்டிக் கிளறவும்.

மல்டி பயறு சுண்டல்

தேவையானவை: சோயா பீன்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கொண்டைக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மொச்சைக்கொட்டை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ராஜ்மா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கருப்பு உளுந்து - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு - மூன்றும் தலா ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.
தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, இஞ்சி - சிறிது.

செய்முறை: சோயா, கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, ராஜ்மா, உளுந்து.. இவை ஐந்தையும் தனியாக ஒருநாள் இரவு ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். பாசிப்பயறு, காராமணி, கொள்ளு மூன்றையும் தனியாக ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த 5 பயறு வகைகளை தனியாகவும், 3 பயறு வகைகளை தனியாகவும் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு தனியா, காய்ந்த மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றை வறுக்காமல் பச்சையாக பொடி செய்து அதனுடன் பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், வேக வைத்து எடுத்துள்ள 3 பயறு வகைகளைச் சேர்த்து, மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை உளுத்தம்பருப்பு, துருவிய இஞ்சி, பெருங்காயத்தூள் போட்டு தாளித்து அதில் அரைத்து வைத்துள்ள பயறு கலவையை சேர்த்து வதக்கவும். அதன்பிறகு வேகவைத்து எடுத்துள்ள 5 வகை பயறு வகையை சேர்த்து வதக்கி எடுக்கவும். தேவையானால் அரை மூடி எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கொள்ளலாம். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழையை தூவி பரிமாறுங்கள்.

கேழ்வரகு வெஜிடபிள் அடை

தேவையானவை: கேழ்வரகு மாவு - ஒரு கப், கோஸ், குடைமிளகாய், வெங்காயம் (மூன்று காய்களுமே துருவியது) - தலா முக்கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள், மல்லித்தழை, புதினா - தலா கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துருவிய காய்கறிகள், பொடியாக நறுக்கிய காய் கலவைகள், உப்பு.. எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அதனுடன் கேழ்வரகு மாவை சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் தெளித்து கெட்டியாக சப்பாத்தி மாவு போல பிசையவும். பிறகு அந்த மாவை, தோசைக்கல்லில் மெல்லியதான அடைகளாக தட்டி, சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு சுட்டெடுக்கவும். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கும்போது துருவிய பனீர் கால் கப் சேர்த்து செய்யலாம். விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

கம்பு இட்லி

தேவையானவை: கம்பு - ஒரு கப், முழு உளுந்து - கால் கப், புழுங்கல்அரிசி - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கம்பு, அரிசி இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும், பருப்பை தனியாக ஊறவைக்கவும். பின்னர் இரண்டையும் தனித்தனியே அரைத்து, உப்பு சேர்த்து இட்லிமாவு பதத்தில் கரைத்து வைக்கவும். காலையில் அரைத்து மாலையில் செய்யலாம். மாவு அதிக நேரம் புளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பார்லி வித் வெஜிடபிள் சூப்

தேவையானவை: பார்லி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய பீன்ஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கேரட் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, கிராம்பு - 2, ஏலக்காய் - 1.

செய்முறை: வெங்காயம் தவிர மற்ற காய்கறிகளை வேகவைத்து மசித்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மூன்றையும் காய்கறிகள் வேகும்போது அதன்

கூடவே போட்டு விடவும் (இது வாசனைக்காகத்தான்). பார்லியை வேக வைத்து, அந்த வேகவைத்த நீருடனேயே அரைத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் வெண்ணெயை போட்டு, அதில் நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயத்தை சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு வடித்து வைத்துள்ள காய்கறி நீரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள பார்லியை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறவும்.

சோள பக்கோடா

தேவையானவை: உதிர்த்த மக்காச்சோள மணிகள் - ஒரு கப், அரிசி மாவு - கால் கப், மைதாமாவு - கால் கப், சோளமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: உதிர்த்த மக்காச்சோள மணிகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் அரிசிமாவு, மைதாமாவு, சோளமாவு, வெங்காயம், மிளகாய்தூள் உப்பு, பெருங்காயத்தூள், கறிவேப்பிலை.. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிறகு தண்ணீர் ஊற்றி கெட்டியாக பிசைந்து, பக்கோடாக்களாக பொரித்து எடுக்கவும். மாலை நேர சிற்றுண்டிக்கு மிகவும் சுவையானது.

ஜவ்வரிசி உப்புமா

தேவையானவை: சிறிய நைலான் ஜவ்வரிசி - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1.

செய்முறை: ஜவ்வரிசியை 2 மணிநேரம் ஊறவைத்து வடியவிடவும். பாசிப்பருப்பை மலர வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, ஊறவைத்து வடித்து வைத்துள்ள ஜவ்வரிசியை போடவும். பின்னர் வேகவைத்துள்ள பாசிப்பருப்பை போட்டு உப்பு சேர்த்து கிளறவும். கடைசியாக தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

சேமியா உசிலி

தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய்.. மூன்றையும் அரைமணி நேரம் ஊற வைக்கவும். உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். சேமியாவை (குழைந்துவிடாமல்) வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து, அரைத்து வைத்துள்ள பருப்புக்கலவையை சேர்த்து கிளறவும். பருப்பு வெந்து உதிர் உதிராக ஆனவுடன் அதில் வேகவைத்துள்ள சேமியாவை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.

பாகற்காய் சாலட்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய பாகற்காய் - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - முக்கால் கப், மிளகு-சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நல்லெண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொடியாக நறுக்கிய பாகற்காய், தக்காளி இரண்டையும் கலந்து, அதில் மிளகு-சீரகத்தூள், நல்லெண்ணெய் விட்டு கலந்து முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும். 10 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் கசப்பு தெரியாது. மறுநாள் வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, ஊற வைத்த பாகற்காயை போட்டு லேசாக பிரட்டி எடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் வெங்காயத்தையும் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கலாம்.

பொரி வித் வெஜிடபிள்

தேவையானவை: அரிசிப் பொரி - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, குடமிளகாய் - 1, கேரட் - 1, கோஸ் துருவல் - சிறிது, பச்சை மிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், குடமிளகாய், கேரட்டை பொடியாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளித்து அதில் வெங்காயம், குடைமிளகாய், கோஸ், கேரட் இவைகளை

போட்டு வதக்கவும். பச்சை மிளகாயை இரண்டாக கீறி சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். எல்லாம் வதங்கியதும் கடைசியாக பொரியை தண்ணீரில் போட்டு அலசி எடுத்துப் பிழிந்து, காய்கறி கலவையில் போட்டு வதக்கி எடுக்கவும். மல்லித்தழையை நறுக்கி தூவவும். பொரியில் மாறுதலான ஒரு டிபன் இது.

வெந்தயக் கீரை தால்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக்கீரை - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, துவரம்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள், பச்சை மிளகாய்.. இவற்றை தாளித்து, நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், தக்காளி, வெந்தயக்கீரை இவைகளை வதக்கி, அதில் வேக வைத்துள்ள பருப்பை சேர்த்து, உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். இது சப்பாத்தி, பூரி இவைகளுக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். சாதத்துக்கும் போட்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயக்கீரை, சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. தினமும் ஒரு பிடி வெந்தயக் கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ராகி நூடுல்ஸ்

தேவையானவை: ராகி நூடுல்ஸ் - ஒரு கப், வெங்காயம் (நீளவாக்கில் நறுக்கியது) - கால் கப், குடை மிளகாய் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய கோஸ் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு, கரம் மசாலா தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: ராகி நூடுல்ஸ்ஸை சிறிது உப்பு நீர் தெளித்து பிசறி, ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்கறிகளை உப்பு போட்டு வதக்கவும். பின்னர் கடைசியாக வெங்காயத்தாளை சேர்த்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுதை சேர்த்து வதக்கவும். கரம் மசாலாவை சேர்க்கவும். வேகவைத்து எடுத்த ராகி நூடுல்ஸையும் அதோடு சேர்த்து கிளறி, ஒரு டீஸ்பூன் நெய், மிளகுத்தூள் சேர்த்து இறக்கவும்.

வீட் பிரெட் உப்புமா

தேவையானவை: கோதுமை பிரெட் - 5 துண்டுகள், தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, சாம்பார்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிது. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை ரொட்டியை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி இவற்றை வதக்கவும். உப்பு, சாம்பார்தூள் சேர்க்கவும். பச்சை மிளகாயை கீறி சேர்க்கவும். வெட்டி வைத்துள்ள பிரெட் துண்டங்களை சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். கடைசியாக மல்லித்தழையை தூவவும்.

பச்சை கொத்துமல்லி சூப்

தேவையானவை: மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், சோயாமாவு - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பிரெட் ஸ்லைஸ் - 1.

செய்முறை: மல்லித்தழையை பச்சையாக உப்பு சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சோயாமாவை ஒன்றரை கப் நீர் சேர்த்து கரைத்து கொதிக்க வைக்கவும். கொதித்து கெட்டியாக வந்ததும் இறக்கி அதில் அரைத்து வைத்துள்ள மல்லித்தழையை சேர்த்து கலக்கவும். பிறகு பிரெட்டை துண்டுகளாக்கி பொரித்து அதில் சேர்த்து, மிளகுத்தூள் போட்டு பரிமாறவும். இந்த சூப்பை சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி அருந்தலாம். சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்க இந்த பச்சை கொத்துமல்லி மிகவும் நல்லது.

என்னதான் இன்று ரசகுல்லா, குலோப்ஜாமூன் என்று வடஇந்திய ஸ்வீட்டுகளால் நம் இல்ல விழாக்கள் களைகட்டினாலும், நம் பாட்டி காலத்து இனிப்பு உருண்டைகளை மறந்துவிட முடியுமா? எளிதாக கிடைக்கும் பொருட்களை வைத்து செய்யப்படும் அந்த பாரம்பரிய பலகாரங்கள் நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அள்ளித் தரக்கூடியவை. அவற்றில், நினைத்தாலே நா ஊறவைக்கும் 30 வகை இனிப்பு உருண்டைகளை சுலபமாக செய்ய இங்கே கற்றுத் தருகிறார், 'சமையல் திலகம்' **ரேவதி சண்முகம்**.
வெல்லம் சேர்ந்திருப்பதால் உடலுக்கு இரும்புச்சத்தும் கிடைக்கிறது என்பது இவற்றின் ப்ளஸ்! செய்து, குடும்பத்தோடு சுவைத்து மகிழுங்கள்!

ரவா தேங்காய் உருண்டை

தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப், ரவை - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய் தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் ரவையை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மீதி இருக்கும் நெய்யில் தேங்காயை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, சர்க்கரை கரைந்து, 'பிசுக்கு பதம்' வந்ததும் இறக்குங்கள். (சர்க்கரை கரைந்து கொதித்ததும், ஆள்காட்டி விரலாலும் கட்டை விரலாலும் பாகைத் தொட்டுத் தேய்த்துப் பார்த்தால், கம்பி பிரிந்து வராமல், பிசுபிசுப்பாய் விரல்களில் ஒட்டும். அதுதான் 'பிசுக்கு' பதம்).

வறுத்த ரவை மற்றும் தேங்காய் துருவலை பாகில் கொட்டி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி, இறக்கி சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள்.

கறுப்பு எள்ளுருண்டை

தேவையானவை: கறுப்பு எள் - 1 கப், வெல்லம் - அரை கப்.

செய்முறை: எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்து சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். கடாயைக் காயவைத்து, சுத்தம் செய்த எள்ளை (அது ஈரமாக இருக்கும்போதே) போட்டு, அது பொரியும் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொடித்த வெல்லத்தை மிக்ஸியில் போட்டு, அதோடு வறுத்த எள்ளையும் போட்டு, விப்பர் பிளேடை உபயோகித்து சுற்றி எடுங்கள். (ஆட்டுரல் இருப்பவர்கள் அதில் போட்டு, இரும்பு உலக்கையால் இடிக்கலாம்). எள் நைஸாக அரைபட்டுவிடாமல், ஒன்றிரண்டாக வெல்லத்தோடு சேர்ந்து இடிபட்டதும் எடுத்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு மாவுருண்டை

தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை நன்கு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுங்கள். பருப்பையும் சர்க்கரையையும் மாவு மிஷினில் கொடுத்து தனித்தனியே அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, மாவில் ஊற்றி, உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். உருட்ட வராமல் உதிர்ந்தால், இன்னும் சிறிது நெய்யை சூடாக்கி ஊற்றிக்கொள்ளுங்கள். நன்கு பிடிக்க வரும்.

மிஷினில் குறைந்தபட்சம் 2 கப் அளவிலிருந்து அரைப்பார்கள். அதற்கும் குறைந்த அளவென்றால் மிக்ஸியிலேயே பருப்பையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியே நைஸாக அரைக்கலாம்.

அவல்பொரி - எள் - பொட்டுக்கடலை உருண்டை

தேவையானவை: அவல் - 4 கப், கறுப்பு எள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், வெல்லம் - ஒன்றேகால் கப், அரிசி மாவு - சிறிதளவு.

செய்முறை: எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொட்டுக்கடலை நமுத்திருந்தால் மட்டுமே, வெறும் கடாயில் போட்டு சூடு வர வறுத்து எடுக்கவேண்டும். இல்லையென்றால், அப்படியே உபயோகிக்கலாம். வெல்லத்தைப் பொடித்து, அரை டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து கரையவிட்டு, கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட்டு பாகு பதம் வந்ததும் இறக்குங்கள். (பாகை சிறிது எடுத்து தண்ணீரில் விடவேண்டும். பின் அதை எடுத்து உருட்டி தரையிலோ வேறு பாத்திரத்திலோ போட்டால் சத்தம் வரவேண்டும். வெல்லப்பாகு சேர்க்கும் எல்லா உருண்டைகளுக்குமே இதுதான் பாகு பதம்.)

வறுத்த எள், பொட்டுக்கடலை, அவல் ஆகியவற்றை பாகில் கொட்டி, கிளறி சூடாக இருக்கும்போதே, அரிசிமாவைக் கைகளில் தடவிக்கொண்டு, உருண்டை பிடியுங்கள்.

கடலை உருண்டை

தேவையானவை: வறுத்த வேர்க்கடலை - 2 கப், வெல்லம் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், அரிசி மாவு - சிறிது.

செய்முறை: வேர்க்கடலையை சுத்தம் செய்து, தோல் நீக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, முன் சொன்ன முறையில் பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடலையைப் பாகில் கொட்டி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி கடலை உருண்டைகளைப் பிடியுங்கள். (சூடு தாங்க முடியாதவர்கள், அரிசிமாவு தொட்டுக்கொண்டு உருட்டலாம். முதலில், வேகவேகமாக உருண்டையை அது வரும் வடிவத்தில் பிடித்துப் போட்டுவிட்டு, பின்னர், அழுத்தி உருண்டை பிடிக்கலாம். அப்போது இறுகி, வடிவம் நன்கு வரும்).

பொருள்விளங்கா உருண்டை

<u>தேவையானவை:</u> வேர்க்கடலை - 1 கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - அரை கப், வெல்லம் - முக்கால் கப், சுக்குத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> வேர்க்கடலையை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். எள்ளை சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் பொரியும் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யில் தேங்காயை நன்கு சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். பாசிப்பருப்பையும் வெறும் கடாயில் பொன்னிறமாக, வாசனை வரும் வரை வறுத்து, ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

அரிசி மாவு, வெல்லம் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து வழக்கம் போல பதம் வந்ததும், கலந்து வைத்திருக்கும் பருப்பு, கடலை கலவையைப் பாகில் கொட்டி, கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவைத் தூவி, நன்கு கலந்து அழுத்தமான உருண்டை பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை உருண்டை

தேவையானவை: பொட்டுக்கடலை - 2 கப், சீரகமிட்டாய் (பல்லி மிட்டாய்) - கால் கப், வெல்லம் - அரை கப், அரிசி மாவு - சிறிது.

செய்முறை: கடலை உருண்டை செய்யும் அதே செய்முறைதான். பாகு பதம் வந்ததும் இறக்கி, பொட்டுக்கடலை, சீரக மிட்டாய் கலந்து, நன்கு கிளறி, அரிசி மாவு தொட்டுக்கொண்டு உருண்டைகளாக்குங்கள்.

வெள்ளை எள்ளுருண்டை

தேவையானவை: வெள்ளை எள் - 1 கப், வெல்லம் - கால் கப்.

செய்முறை: எள்ளை சுத்தம் செய்து, வெறும் கடாயில் கொட்டி, பொரியும் வரை நன்கு வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தூளில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு, பதம் வந்ததும் எள்ளைக் கொட்டிக் கிளறி, உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

குறிப்பு: பாகு வைக்கும்போது கவனம் தேவை. பாகு பதம் அதிகமாகி, பாகு முறிந்துவிட்டால் உருட்ட விடாமல் உதிர்ந்துவிடும். பதம் கம்மியானாலும், உருண்டை நமுத்துப் போய்விடும்.

ரவா உருண்டை

தேவையானவை: பாம்பே ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், முந்திரி - 8, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ரவையை ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, நன்கு வாசம் வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து, நன்கு பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். முந்திரியைத் துண்டுகளாக்கி, ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்து, ரவையில் சேருங்கள். அத்துடன் ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து, நெய்யைச் சூடாக்கி, ரவை - சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்த்து, நன்கு கலந்து உருண்டைகள் பிடித்துவையுங்கள்.

நெல் பொரி உருண்டை

<u>தேவையானவை:</u> நெல்பொரி - 4 கப், வெல்லத்தூள் - 1 கப், சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> நெல்பொரியில் மேலிருக்கும் உமியை நீக்கி, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, முன் சொன்ன முறையில் பாகு வையுங்கள்.

பாகு கொதிக்கும்போது சர்க்கரையையும் அதோடு சேர்த்து, கொதிக்கவிடுங்கள். பதம் வந்ததும் இறக்கி, பொரியைக் கொட்டி, நெய் சேர்த்து, உருண்டை பிடித்து வையுங்கள். நெய் சேர்ப்பதால், உருண்டை பளபளப்பாக இருக்கும்.

குறிப்பு: ஒரு கப் வெல்லத்துக்கு, எப்போதுமே கால் கப் தண்ணீர்தான் அளவு. அரை கப் வைத்தாலும் நன்றாக இருக்கும். ஆனால், அதிக நேரம் கொதிக்க வேண்டும்.

அரிசி பொரி உருண்டை

<u>தேவையானவை:</u> அரிசி பொரி - 4 கப், வெல்லம் - 1 கப், அரிசி மாவு - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> வெல்லத்துடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாகு பதம் வந்ததும் பொரியைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவை தொட்டு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள். ஆறியதும் எடுத்து வையுங்கள்.

அவல் பொரி உருண்டை

<u>தேவையானவை:</u> அவல் பொரி - 4 கப், வெல்லத்தூள் - 1 கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - கால்

கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்தெடுங்கள். தேங்காயை நெய்யில் சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். வெல்லத்துடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதித்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாகு பதம் வந்ததும், பொரி, தேங்காய், எள் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். அரிசி மாவு தொட்டு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

உளுத்தம்பருப்பு மாவுருண்டை

தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை நன்கு வாசனை வரும்வரை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மெஷினில் கொடுத்து, உளுத்தம்பருப்பையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை ரொம்ப நைஸாக அரைக்காமல், நைஸ் ரவை பதத்தில் அரைக்கவேண்டும். நெய்யை சுடவைத்து ஊற்றி, உருண்டை பிடியுங்கள்.

நெய்யுருண்டை

தேவையானவை: கடலை மாவு - 1 கப், சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: 2 டேபிள்ஸ்பூன் நெய்யைக் காயவைத்து, குறைந்த தீயில் கடலை மாவைச் சேர்த்து நன்கு வாசனை வரும்வரை வறுக்கவேண்டும். இறக்கி ஆறவிட்டு, அத்துடன் சர்க்கரை தூள், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, அதில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, நன்கு கலந்து உருண்டை பிடித்துவையுங்கள். உருட்ட வரவில்லை எனில், சிறிது அதிகம் நெய் சேர்க்கலாம்.

ஓமப்பொடி உருண்டை

தேவையானவை: சற்று கனமில்லாத, காரம் சேர்க்காத ஓமப்பொடி - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யில் தேங்காயை நன்கு சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஓமப்பொடி, தேங்காய், பொட்டுக்கடலை ஆகியவற்றை ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து உருண்டைக்கான பதத்தில் பாகுவைத்து, ஓமப்பொடி கலவையை பாகில் கொட்டி, சர்க்கரையையும் தூவி, கிளறி உருண்டை பிடியுங்கள். (செட்டிநாட்டு அயிட்டமான மனோகரத்திலும் இதுபோன்ற உருண்டை செய்யலாம்).

தேன்குழல் உருண்டை

தேவையானவை: தேன்குழல் (நொறுக்கியது) - 2 கப், வெல்லம் - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்,

நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து பாகு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நொறுக்கிய தேன்குழல், ஏலக்காய்தூள், நெய் ஆகியவற்றை பாகில் சேர்த்து, நன்கு கிளறி அரிசி மாவு தொட்டு உருண்டை பிடியுங்கள்.

(குறிப்பு: சற்றுக் கனமான தேன்குழலாக இருந்தால், முக்கால் கப் வெல்லம் சேர்க்கவேண்டும். 2 டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்துப் பாகு வையுங்கள்.)

காப்பரிசி உருண்டை

தேவையானவை: காப்பரிசி (சிவப்புப் புட்டரிசி) - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் (பல்லுப் பல்லாகக் கீறியது) - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், வெல்லம் - அரை கப் (குவித்தது).

செய்முறை: காப்பரிசியை வெறும் கடாயில் வாசனை வரும்வரை, குறைந்த தீயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக்கொள்ளுங்கள். எள்ளை வெறும் கடாயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். தேங்காயை நெய் சேர்த்து சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். காப்பரிசி, பொட்டுக்கடலை, எள், தேங்காய் ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

வெல்லத்தைப் பொடித்து, கால் கப் தண்ணீர் வைத்து, பாகு பதம் வந்ததும் அரிசி, தேங்காய், எள் ஆகியவற்றைக் கொட்டி, உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள்.

புட்டரிசி மாவுருண்டை

தேவையானவை: புட்டரிசி - 1 கப், சர்க்கரை (பொடித்தது) - 1 கப், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை வாசனை வரும்வரை குறைந்த தீயில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மிஷினில் மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையையும் அரைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நெய் நீங்கலாக எல்லாவற்றையும் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

தேங்காய் கசகசா உருண்டை

தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப், ரவை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கசகசா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து, தேங்காயை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். கசகசா, ரவை ஆகியவற்றை தனித்தனியே வாசனை வரும்வரை வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாகப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

பொட்டுக்கடலையையும் ரவை போலப் பொடியுங்கள். சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாகக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சர்க்கரையை கால் கப் தண்ணீர் வைத்து, பாகுவைத்து (பிசுக்கு பதம்) இறக்கி, கலந்து வைத்ததைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை தேங்காய் உருண்டை

தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், சர்க்கரை - முக்கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையை பொடித்துக்கொள்ளுங்கள் (நமுத்திருந்தால் வறுத்துப் பொடியுங்கள்). தேங்காயை நெய் சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து பாகுவைத்து (முன்பு சொன்ன பிசுக்கு பதம்), வறுத்த தேங்காய், பொடித்த கடலை, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டுங்கள்.

சத்துமாவு உருண்டை

தேவையானவை: சத்துமாவு (வீட்டிலேயே தானியங்களை வறுத்து, அரைத்துக் கொள்ளலாம். கடையிலும் வாங்கலாம்) - 1 கப், சர்க்கரைதூள் - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சத்துமாவு, சர்க்கரைதூள், ஏலக்காய்தூள் ஆகியவற்றை சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யை சுடவைத்து, ஊற்றி உருண்டைகளாகப் பிடித்துவையுங்கள். சத்தும் சுவையும் தரும் ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி இது. குழந்தைகளுக்கு தினமும் கொடுக்கலாம்.

சப்பாத்தி உருண்டை

தேவையானவை: சப்பாத்தி - 4, சர்க்கரை - (பொடித்த சப்பாத்திதூள் 1 கப் என்றால்) கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சப்பாத்தியை தோசைக்கல்லில் போட்டு, அது மொறுமொறுப்பாக ஆகும் வரை, ஒரு சுத்தமான துணியால் அழுத்தி அழுத்திவிட்டு எடுங்கள். எண்ணெய் தேவையில்லை. இதை சிறிய துண்டுகளாக உடைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு பொடியுங்கள்.

சர்க்கரையில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து பாகு வைத்து, பதம் (பிசுக்கு பதம்) வந்ததும் சப்பாத்திதூள், ஏலக்காய்தூள், நெய் சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

சிம்பிலி

<u>தேவையானவை:</u> கேழ்வரகு மாவு - 1 கப், கறுப்பு எள் - அரை கப், வெல்லம் - ஒன்றரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> கேழ்வரகு மாவில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து, பிசறி, ஈரப்பதம் வந்ததும் ஆவியில் வேகவிடுங்கள். எள்ளைக் கழுவி, கல் அரித்து, தண்ணீர் வடித்துவிட்டு ஈரத்துடனேயே வறுத்தால் நன்கு பொரிந்து வரும். வாசம் வரும் வரை வறுத்த எள், வேகவைத்த மாவு, வெல்லம் மூன்றையும் ஒன்றாக ஆட்டுரலில் போட்டு இடியுங்கள். அந்த வசதி இல்லாதவர்கள், மிக்ஸியில் விப்பர் பிளேடு போட்டு, எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்து இரண்டு சுற்று சுற்றுங்கள்.

மூன்றும் சேர்ந்து வரும்போது, எடுத்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள்.

பொட்டுக்கடலை மாவுருண்டை

<u>தேவையானவை:</u> பொட்டுக்கடலை - 1 கப், சர்க்கரை - 1 கப், நெய் - தேவையான அளவு, ஏலக்காய்தூள் -

அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொட்டுக்கடலையையும் சர்க்கரையையும் தனித்தனியே பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். (பொட்டுக்கடலை நமுத்திருந்தால் வறுத்துப் பொடிக்கவேண்டும்).

அவற்றுடன் ஏலக்காய்தூள் கலந்து, நெய்யை சுடவைத்து ஊற்றி, உருண்டை பிடியுங்கள். குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க மிகவும் சத்தான உருண்டை.

கோதுமை ரவை உருண்டை

தேவையானவை: கோதுமை ரவை - 1 கப், சர்க்கரை - அரை கப், பாதாம் - 8, நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யைக் காயவைத்து பாதாமை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யில் கோதுமை ரவையை வாசனை வரும்வரை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, பாகு வைத்து பிசுக்கு பதம் வந்ததும், ரவை, பாதாம், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்துக் கிளறி, உருண்டைகளாகப் பிடித்து வையுங்கள்.

முந்திரி சிக்கி

தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - 100 கிராம், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: முந்திரியை வெறும் கடாயில் குறைந்த தீயில் நன்கு வறுத்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் சர்க்கரையையும் நெய்யையும் மட்டும் கலந்து (கவனிக்கவும்: தண்ணீர் சேர்க்கவே கூடாது) அடுப்பில், குறைந்த தீயில் வையுங்கள்.

சர்க்கரை நன்கு கரைந்தவுடன், முந்திரியை அதில் கொட்டிக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய் தடவிய பலகை அல்லது சப்பாத்தி கல்லில் முந்திரிக் கலவையைக் கொட்டி, குழவியால் நன்கு மெல்லியதாக தேய்த்துவிடுங்கள். ஆறியதும் வில்லைகளாக உடைத்து எடுங்கள்.

சூப்பர் சுவையில் முந்திரி சிக்கி ரெடி.

பாதாம் சிக்கி

தேவையானவை: பாதாம்பருப்பு - 100 கிராம், சர்க்கரை - அரை கப், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாதாமை இரண்டாக நீளவாக்கில் குறுக்கே வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யை காயவைத்து, பாதாம்பருப்பை போட்டு நன்கு வறுத்தெடுங்கள். சர்க்கரையுடன் நெய்யைக் கலந்து (தண்ணீர் வேண்டாம்) அடுப்பில் குறைந்த தீயில் வைத்து, சர்க்கரை நன்கு கரைந்தவுடன் பாதாமைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். முந்திரி சிக்கிக்கு சொன்னது போலவே செய்து, ஆறியதும் உடைத் தெடுங்கள்.

பனீர் கோவா உருண்டை

தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், பால்கோவா - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன் அல்லது வெனிலா எசன்ஸ் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் தண்ணீர் சேர்க்காமல் அடித்துக்கொள்ளுங்கள். பனீரைத் துருவிக்கொள்ளுங்கள். தேங்காய், கோவா, பனீர், சர்க்கரை, எசன்ஸ் அல்லது ஏலக்காய்தூள் கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக நன்கு அழுத்திப் பிடித்து வையுங்கள். விருந்துகளுக்கு ஏற்ற வித்தியாசமான ஸ்வீட் உருண்டை.

குறிப்புகள்: எந்த உருண்டைக்குமே உப்பு வெல்லம் கூடாது. பாகு வெல்லம் எனக் கேட்டு வாங்கவேண்டும். உருண்டைக்கு வறுக்கும் எந்தப் பொருளையுமே, வாசனை வரும்வரை நன்கு வறுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சாப்பிடும்போது பச்சை வாசனை அடிக்காமல் நன்றாக இருக்கும். புட்டரிசி, எள் ஆகியவற்றை கட்டாயமாக, களைந்து, கல் அரித்துத்தான் பயன்படுத்தவேண்டும். முந்திரி, பாதாம் சிக்கிகளை மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, அந்தத் தூளை பாயசம், ஃப்ரூட் சாலட், ஐஸ்கிரீம் ஆகியவற்றின் மேலே தூவிப் பரிமாறினால், சுவை சூப்பராக இருக்கும்.

ஃப்ரூட் அண்ட் நட் உருண்டை

தேவையானவை: பேரீச்சம்பழம் - அரை கப், பாதாம், முந்திரி, அக்ரூட் (மூன்றையும் வாசம் வர வறுத்துப் பொடியாக நறுக்கிய கலவை) - அரை கப், வெனிலா எசன்ஸ் (விருப்பப்பட்டால்) - சில துளிகள், நாட்டுச்சர்க்கரை - 1 டேபிள்ஸ்பூன் அல்லது பனங்கற்கண்டு - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பேரீச்சம்பழத்தை பொடியாக நறுக்கி, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிக்ஸியில் போட்டு விப்பர் பிளேடால் நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். ரொம்ப நைஸாக அரைபட்டுவிடாமல், ஒன்றும் பாதியுமாக உடைக்கவேண்டும்.

பிறகு அந்தக் கலவையை ஒரு தட்டில் கொட்டி, அழுத்திப் பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள். பிறந்தநாள் விழாக்களில் பிடித்து வைத்தால், நிமிடத்தில் காலியாகும் இந்த உருண்டை.

கமர்கட்

தேவையானவை: தேங்காய் துருவல் - 1 கப் (அழுத்தி அளக்கவேண்டும்), வெல்லத்துருவல் - 2 கப், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெல்லத்துருவலை கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து, அடுப்பில் வைத்துக் கரையவிட்டு வடிகட்டி, மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து தேங்காய் சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். (பாகாக ஆகும் வரை விடாமல், வெல்லக் கரைசல் கொதித்ததுமே தேங்காயைப் போடவேண்டும்). இது சுருண்டு வரும் சமயம், நெய் சேர்த்து மேலும் நன்கு கிளறி இறக்கி, ஆறி இறுகுவதற்குள் வேகமாக உருட்டுங்கள்.

கை சூடு பொறுக்கவில்லை எனில், முதலில் கைக்கு வருவது போல உருட்டிப் போட்டுவிட்டு, பிறகு அழுத்தி உருண்டை வடிவமாக உருட்டிப் போடலாம். தெங்காய், வெல்ல மணத்துடன் வெகு ஜோராக இருக்கும் இந்த கமர்கட்.

வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை வைத்தே, மிகச் சுலபமாகவும் விரைவாகவும் செய்யக்கூடிய 30 டிபன் வகைகளை வழங்கியிருக்கிறார், சமையல்கலை நிபுணர் வசந்தா விஜயராகவன்.

சுவையில் ஒன்றை ஒன்று மிஞ்சக்கூடிய இந்த அயிட்டங்கள், மாலை நேர டிபனுக்கு மட்டுமல்ல... திடீர் விருந்தாளிகளைச் சமாளிப்பதற்கும்கூட உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும். பூரி லட்டு, தேங்காய் பூரண பூரி போன்றவை பண்டிகைகளுக்கேகூட செய்யக் கூடியவை. கல்தட்டை, வண்டிச்சக்கரம் போன்றவை, நம் பாட்டி காலத்துப் பாரம்பரிய சிற்றுண்டிகள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு டிபன் செய்யுங்கள்! ரசித்து, ருசித்து, பரிமாறி மாலை நேரத்தைக் கொண்டாடுங்கள்!

பூரி லட்டு

தேவையானவை: பூரி - 20, சர்க்கரை - ஒரு கப் (பொடித்தது), முந்திரிப்பருப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: பூரியை 'மொரமொர'வெனப் பொரித்து சிறுதுண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதில் சர்க்கரை தூளையும், வறுத்த முந்திரி துண்டுகளையும் சேர்த்து லட்டு மாதிரி பிடிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ரவையை மெஷினில் கொடுத்து, மாவு போல் அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, அந்த மாவில் பூரி செய்தும், பூரி லட்டு செய்யலாம். பண்டிகைகளுக்குச் செய்வதற்கேற்ற, அருமையான லட்டு இது.

சேமியா அடை

<u>தேவையானவை:</u> வறுத்த சேமியா - ஒரு கப், கெட்டி தயிர் - ஒரு கப், அரிசிமாவு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> சேமியாவை தயிரில் (தண்ணீர் விடாமல்) 20 நிமிடம் ஊறவிடவும். ஒரு கடாயில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு சிறிது வதக்கி ஊறும் சேமியாவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதில் மிளகாய்தூள், உப்பு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலக்கவும். இந்தக் கலவையிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து, தோசைக்கல்லில் சிறிய அடைகளாக ஊற்றி, மெதுவாக பரப்பி, இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். அவ்வளவுதான்.. சுவையான சேமியா அடை ரெடி. சேமியா பிடிக்காத பிள்ளைகளைக்கூட, விரும்பிச் சாப்பிட வைக்கும் இந்த அடை.

அவல் கிச்சடி

<u>தேவையானவை:</u> கெட்டி அவல் - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1,

தக்காளி - 1, நிலக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை: அவலை தேங்காய்ப் பாலில் ஊறவிடவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். நிலக்கடலையை வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சீரகம் தாளித்து.. பிறகு, வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். அவலையும் (தேங்காய்ப் பால் முழுவதையும் அவல் இழுத்திருக்கும்) போட்டு தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறி, இறக்கும்போது வறுத்து பொடித்த நிலக்கடலை தூள், மிளகாய்தூள் தூவிக் கிளறவும். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை தூவிப் பரிமாறவும். தேங்காய்ப்பால் சேர்ந்திருப்பதால் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

கோஸ் பீடா பஜ்ஜி

தேவையானவை: முட்டைகோஸ் இலைகள் - ஒரு கப், கடலைமாவு - ஒரு கப், அரிசிமாவு - கால் கப், மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - சிறிதளவு, சமையல் சோடா (தேவையானால்) - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: கோஸ் இலையை நன்றாக சுத்தம் செய்து, நடு நரம்பை எடுத்துவிட்டு, நான்காக (பீடா மடிப்பது போல்) மடித்து, ஒரு கிராம்பை நடுவில் குத்தி விடவும்.

கடலைமாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள், சமையல் சோடா சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும். மடித்த முட்டைகோஸ் பீடாக்களை இதில் தோய்த்து, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

சட்டென்று செய்யக்கூடிய, இன்ஸ்டன்ட் டிபன் இது.

இட்லி 65

தேவையானவை: இட்லி - 5, கடலைமாவு - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சீரகம் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, இஞ்சி- பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் சாறாக அடிக்கவும். இட்லியை ஒரு இன்ச் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கடலைமாவையும் மிளகாய்தூளையும் (நீர் சேர்க்காமல்) கலந்துகொள்ளவும். இட்லி துண்டுகளின் மேல் இந்தக் கடலைமாவுக் கலவையை சிறிதளவு தூவிப் பிசறி, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். பிறகு, வேறொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தாளித்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுதைச் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பிறகு, வெங்காயத் துண்டுகளை சேர்த்து வதக்கவும். அதில் தக்காளி சாறை ஊற்றி நன்றாக கெட்டியானவுடன், பொரித்து வைத்துள்ள இட்லி துண்டுகளை இதில் போட்டு ஒரு புரட்டு புரட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவி இறக்கினால், அதுதான் சுவையான ‘இட்லி 65’.

இதன் நிறமும் மணமும் பார்ப்பவரை உண்ணத் தூண்டும். ‘எங்கே பிடிச்சீங்க இந்த ரெசிபியை?’ என்பார்கள் சாப்பிட்ட தோழிகள். அத்தனை ருசியான டிபன்!

ஜவ்வரிசி புலாவ்

தேவையானவை: ஜவ்வரிசி - ஒரு கப், தக்காளி - 1, தேங்காய் துருவல் _ அரை கப், சீரகம் - சிறிதளவு, பெரிய வெங்காயம் - 1, பீன்ஸ்-கேரட் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியை தேங்காய் துருவலுடன் சேர்த்து நன்றாக, கெட்டியாக அரைக்கவும். அதை வடிகட்டி, அந்த சாறில் ஜவ்வரிசியை 20 நிமிடம் ஊற விடவும். (சாறு கெட்டியாக, ஜவ்வரிசி மூழ்கும் அளவு இருந்தால் போதும்).

ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தாளித்து, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகும்வரை வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு, நறுக்கிய காய்களைச் சேர்த்து வதக்கி, தேவையான உப்பு, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து நன்றாக வதங்கியதும், ஊறிய ஜவ்வரிசியை சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறி, நறுக்கிய மல்லித்தழையைத் தூவி இறக்கவும். இதை சூடாக சாப்பிட்டால் ரொம்ப சுவையாக இருக்கும்.

வண்டி சக்கரம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம், மிளகு – தலா சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன். நெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சரிசி, மிளகு, சீரகம், துவரம்பருப்பு.. இவை அனைத்தையும் மெஷினில் கொடுத்து சன்ன ரவையாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து, தண்ணீர் விட்டு (ஒரு கப் ரவைக்கு இரண்டரை கப் தண்ணீர்) கொதிக்க விடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் தேவையான உப்பு, அரிசி-பருப்பு ரவை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து, ஒரு கிளறு கிளறி, கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். ஆறியதும் சிறு அடைகளாகத் தட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு, இருபுறமும் சிவப்பாக வரும்வரை நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். இதற்கு கொத்தமல்லி தொக்கு, தேங்காய் சட்னி தொட்டுக் கொள்ள ருசியாக இருக்கும்.

அவல் தோசை

தேவையானவை: கெட்டி அவல் - ஒரு கப், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் – தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவலை 20 நிமிடம் ஊறவைத்து, மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். அத்துடன்

அரிசிமாவு, உப்பு போட்டு, தோசை மாவு பதத்துக்குக் கரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக்கல்லில் இந்த மாவை மெல்லிசாக வார்த்து எடுக்கவும். தேங்காய் சட்னி அல்லது மிளகாய் சட்னி தொட்டு சுடச்சுட சாப்பிட்டால், அமிர்தமாக இருக்கும்.

மசாலா கொழுக்கட்டை

தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், தண்ணீர் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - ஒரு கப், நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, கரம் மசாலாதூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சோம்பு அல்லது சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தாளிப்பதற்கு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அடுப்பில் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் இறக்கி அரிசிமாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொதிக்கும் நீரில் தூவி, உப்பு சிறிதளவு போட்டு கிளறவும். சிறிது ஆறியவுடன் கையினால் நன்றாக, கட்டியில்லாமல் தேய்த்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேக வைக்கவும். தக்காளியை மிக்ஸியில் அடித்து சாறெடுக்கவும்.

ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, அதில் சோம்பு (அ) சீரகம் தாளித்து, பிறகு, வெங்காயம் போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும், தக்காளி சாறை சேர்த்து, கொதிக்க விடவும். பிறகு, கரம் மசாலாதூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து கொதித்ததும், வேகவைத்துள்ள உருண்டைகளையும் போட்டு ஒரு கொதி கொதிக்கவிட்டு, மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். மணக்க மணக்க மசாலா கொழுக்கட்டை ரெடி. கிரேவியுடன் இருக்கும் இந்தக் கொழுக்கட்டையை ஒரு பிடி பிடிக்க, குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோருமே ரெடியாக இருப்பார்கள்.

உருளைக்கிழங்கு அப்பளம்

<u>தேவையானவை:</u> பெரிய உருளைக்கிழங்கு - அரை கிலோ, மிளகாய்தூள் - காரத்துக்கேற்ப, உப்பு - தேவையான அளவு.

<u>செய்முறை:</u> உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் உரித்து, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு, ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் எண்ணெய் தடவி, உருளை கலவையை சிறு சிறு அப்பளங்களாக தட்டி, வெயிலில் நன்றாக உலர்த்தி எடுக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் பள்ளியிலிருந்து வரும்போது, பொரித்துக் கொடுத்தால் குஷியாக சாப்பிடுவார்கள். பயணங்களுக்கும் பொரித்து எடுத்துசெல்ல ஏற்ற அயிட்டம்.

தூள்வடகம் உப்புமா

<u>தேவையானவை:</u> அரிசி வடகம் (முறுக்கு வடகம்) - 10, மோர் _ ஒரு கப், எண்ணெய் - சிறிதளவு, கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், நிலக்கடலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> வடகத்தை சிறு துண்டுகளாக ஒடித்துக்கொள்ளவும். அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி.. பிறகு, 20 நிமிடம் மோரில் ஊறவிடவும் (வடகத்தூள் மூழ்கும் வரை மோர் விட்டால் போதும்). பிறகு, ஒரு கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு தாளித்து, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, நிலக்கடலை போட்டு வறுத்து, ஊறின வடகத்தை போட்டு வதக்கி, கறிவேப்பிலை,

மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். அவசரத்துக்கு செய்ய அருமையான உப்புமா.

குறிப்பு: வடகத்திலேயே உப்பு இருப்பதால், தேவைப்பட்டால் மட்டும் உப்பு சேர்க்கலாம்.

கல் தட்டை

தேவையானவை: அரிசிமாவு - ஒரு கப், கோதுமைமாவு - கால் கப், பொட்டுக்கடலை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நிலக்கடலை (தோல் நீக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: எல்லாவற்றையும் நீர் விட்டு கெட்டியாக பிசைந்து கொள்ளவும். விருப்பப்பட்டால் சிறிது மிளகாய்தூள் சேர்க்கலாம். பிறகு, ஒரு துணியிலோ அல்லது பிளாஸ்டிக் பேப்பரிலோ எண்ணெய் தடவி, மெல்லிய தட்டைகளாக தட்டவும். இதை தோசைக்கல்லில் நான்கு, ஐந்தாகப் போட்டு, இருபுறமும் நெய் அல்லது எண்ணெய் ஊற்றி சிவக்கவிட்டு எடுக்கவும். ரொம்பவும் டேஸ்ட்டாக இருக்கும். வழக்கமாக தட்டையை எண்ணெயில்தான் பொரித்தெடுப்போம். தோசைக்கல்லில் வேகவைப்பதால், இதன் சுவை புதுமையாகவும் வித்தியாசமாகவும் இருக்கும்.

பாட்டி காலத்துப் பாரம்பரிய உணவுகளில் ஒன்று இந்தத் தட்டை.

கார்ன் சுண்டல்

<u>தேவையானவை:</u> சோளமணிகள் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் _ 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மாங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, கடுகு - அரை டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> சோளத்தை உப்பு போட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு வதக்கி, வெந்த சோளமணிகளை போட்டு வதக்கவும். இதில் சிறிதளவு இஞ்சி, மாங்காய் துருவல், தேங்காய் துருவல் போட்டு கிளறி, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறவும். சுவையான டிபன் என்பதோடு, ஆரோக்கியத்துக்கும் துணை செய்யும் டிபன் இது.

மரவள்ளி பால்கறி

தேவையானவை: மரவள்ளிக்கிழங்கு - 1, தேங்காய்ப்பால் (கெட்டியான, முதல் பால்) - ஒரு கப், இரண்டாம் தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: மரவள்ளிக்கிழங்கை தோல் சீவி, நீளவாக்கில் நறுக்கவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கவும். முதல் தேங்காய்ப்பாலை தனியாக வைக்கவும். இரண்டாம் பாலில் மரவள்ளிக்கிழங்கை வேக விடவும். ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். வதங்கியதும், பாலில் வேகவைத்த மரவள்ளியை இதில் போட்டு கிளறவும். கடைசியாக, முதல் தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்துக் கலந்து (கொதிக்க விடாமல்), மல்லித்தழை தூவி இறக்கவும். இதை சாதம், சப்பாத்தி போன்றவற்றுக்கு சைட்-டிஷ்ஷாகவும் பயன்படுத்தலாம். காலை உணவாகவும் சாப்பிடலாம். சத்து மிகுந்தது. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கிலும் இதை செய்யலாம்.

கோதுமைமாவு குழிப்பணியாரம்

தேவையானவை: கோதுமைமாவு - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 1 அல்லது 2, பெரிய வெங்காயம் - 1 அல்லது 2, பட்டாணி - கால் கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கையும் பட்டாணியையும் வேகவைக்கவும். உருளைக்கிழங்கை தோல் உரித்து, வெங்காயம், மிளகாய்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

கோதுமைமாவில் உப்புப் போட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். உருட்டி வைத்துள்ள மசாலா உருண்டைகளை, கோதுமைமாவில் தோய்த்து, குழிப்பணியாரக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு, போட்டு, திருப்பியதும் எண்ணெய் விட்டு பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுக்க வேண்டும். மாலை நேரத்துக்கு சூடாக சாப்பிட ஏற்ற டிபன் அயிட்டம் இது (இதை எண்ணெயில் பொரித்தும் எடுக்கலாம்).

புழுங்கலரிசி மிக்ஸர்

<u>தேவையானவை:</u> புழுங்கல் அரிசி - ஒரு கப், நிலக்கடலை - கால் கப், ஓமப்பொடி (அல்லது) காராபூந்தி - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> புழுங்கல் அரிசியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு கடாயில் போட்டு, பொரியும் வரை வறுத்து எடுக்க வேண்டும். நிலக்கடலையை தனியே வறுத்து எடுக்க வேண்டும் (இவை இரண்டுக்குமே எண்ணெய் தேவையில்லை). பிறகு, ஓமப்பொடியோ அல்லது காராபூந்தியோ சேர்த்து, கறிவேப்பிலையை வறுத்துச் சேர்த்து, கலந்து சாப்பிட்டால் அருமையாக இருக்கும். மழைகாலத்துக்கு ஏற்ற ஒரு திடீர் ஸ்நாக். விரைவாக தயாரிக்கலாம். ‘கரகர’வென ருசியாக இருக்கும்.

வாழைப்பழ பணியாரம்

<u>தேவையானவை:</u> மைதாமாவு - அரை கப், வாழைப்பழம்- 2, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - இனிப்புக்கேற்ப, ஏலக்காய்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

<u>செய்முறை:</u> வாழைப்பழத்தை நன்றாகப் பிசைந்து, அதில் துருவிய தேங்காய், சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து நன்றாக கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். மைதாமாவை தண்ணீர்

விட்டு பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். வாழைப்பழ உருண்டைகளை, மாவு கரைசலில் தோய்த்து, மிதமான தீயில் எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். பணியாரக் கல்லிலும் வேகவைக்கலாம்.

பிண்டி குர்குரே

தேவையானவை: வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, கடலைமாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் அல்லது அரிசிமாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகாய்தூள் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயை காம்பு நீக்கி, நீளவாக்கில் நறுக்கவும். அத்துடன் கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார் (அல்லது அரிசி மாவு), மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்து நன்றாக பிசறி, 10 நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெண்டைக்காய்களைப் போட்டு, கரகரவென்று பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

சில நிமிடங்களில் தயாரிக்கக் கூடிய, வித்தியாசமான சுவை தரும் டிபன், இந்த குர்குரே.

பப்பட் சமோசா

தேவையானவை: அப்பளம் (மசாலா பப்பட்) - 10, பெரிய வெங்காயம் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 2, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு அப்பளத்தை எடுத்து நீரில் நனைத்து ஒரு நிமிடம் கழித்து எடுத்து, பிழிந்து, விரும்பிய வடிவில் மடித்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, மசித்து, வெங்காயம், கரம் மசாலாதூள், மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து பிசைந்து கொள்ளவும். மடித்த அப்பளத்தின் நடுவில் இதை வைத்து, நீர் தொட்டு ஓரங்களை மூடி, மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

ஐந்தே நிமிடத்தில் அட்டகாசமான சமோசா ரெடி.

குறிப்பு: மதியத்துக்கு செய்த காய்கறிகளையும் நன்றாக மசித்து, இதே போல அப்பளத்தில் வைத்து பொரித்து எடுக்கலாம்.

கார்ன் பிரெட் டோஸ்ட்

தேவையானவை: மக்காச்சோள மணிகள் (வேகவைத்தது) - ஒரு கப், பிரெட் - ஒரு பாக்கெட், பச்சை மிளகாய் - 3 (விருப்பப்பட்டால்), சர்க்கரை - 2 டீஸ்பூன், அரிசிமாவு (அல்லது) கடலைமாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - 2 கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து, அதில் அரிசிமாவு அல்லது கடலை மாவு சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வறுக்க வேண்டும். அடுப்பில் இருந்து மாவை இறக்கி, அதனுடன் சிறிது சிறிதாக பால் சேர்த்து, கட்டி இல்லாதவாறு நன்றாக கலக்கவும். மறுபடியும் அடுப்பில் வைத்து, இந்தக் கலவையை பேஸ்ட் ஆகும் வரை கிளறவும். பிறகு, வேக வைத்துள்ள சோளமுத்துக்கள், சர்க்கரை, (தேவையானால்) பச்சைமிளகாய், உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி இறக்கவும். பிரெட்டை டோஸ்ட் செய்து, இந்தக் கலவையை பிரெட்டின் மேல் பரப்பிக் கொடுக்க, குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடு வார்கள். இரண்டு பிரெட்டுக்கும் நடுவே கார்ன் கலவையை வைத்து, டோஸ்ட் செய்தும் கொடுக்கலாம்.

பிரெட்டில் ஜாம் மட்டுமே தடவிச் சாப்பிட்டு அலுத்துப்போன குழந்தைகளுக்கு இது மாறுதலான சுவையைத் தரும். சத்துள்ள டிபனும் கூட.

சேவை பக்கோடா

தேவையானவை: அரிசி சேவை (அல்லது) இடியாப்பம் - ஒரு கப், கடலைமாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பெரிய வெங்காயம் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் திட்டமாக நீரை கொதிக்க வைத்து, அரிசி சேவையை அதில் போட்டு மூடிவைத்து, அடுப்பை அணைத்து விடவும். நன்றாக நீரை வடித்த பிறகு, சேவையில் கடலைமாவு, வெங்காயம், மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு நன்றாகக் கலந்து, சிறிய உருண்டைகளாக கிள்ளிப் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால்.. மாலைக்கும் மழைக்கும் ஏற்ற, ‘மொறுமொறு’ நொறுக்குத்தீனி தயார்.

ஓட்ஸ் உப்புமா

தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 2, உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நிலக் கடலை - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண் ணெய் - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, கடுகு - தலா சிறி தளவு.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு, கீறிய பச்சைமிளகாய், நிலக்கடலை சேர்த்து வறுக்கவும். ஓட்ஸையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் வறுத்து.. பிறகு, நன்றாகக் கொதித்த தண்ணீர் ஒரு கப் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கித் தூவி பரிமாறவும்.'

பிரெட் ஸ்வீட் கச்சோரி

தேவையானவை: பிரெட் - 5 ஸ்லைஸ்கள், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - சிறிதளவு.

செய்முறை: சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் இரண்டையும் எடுத்து, அடுப்பில் ஒரு கடாயில் போட்டு இறுகும்வரை கிளறவும். பிறகு, பிரெட் துண்டுகளை தண்ணீரில் நனைத்து, உடனே நன்றாக பிழிந்து, கைகளால் பிசைந்து, கிண்ணம்போல் செய்யவும். அதன் நடுவில் தேங்காய், சர்க்கரை கலவையை வைத்து மூடி, வடை போல் உள்ளங்கையில் வைத்து தட்டி, தோசை கல்லில் போட்டு, இருபுறமும் நெய்விட்டு சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு செய்வதற்கு ஏற்ற, திடீர் டிபன் இது.

குறிப்பு: கச்சோரியை எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தும் எடுக்கலாம். தேங்காய் - சர்க்கரையுடன் பொடித்த முந்திரி,பாதாம்பருப்பு சேர்த்து பூரணம் செய்தும் கச்சோரி செய்யலாம்.

தேங்காய் பூரண பூரி

தேவையானவை: கோதுமை மாவு (அ) மைதா மாவு - ஒரு கப், சர்க்கரை - அரை கப், ரவை - கால் கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: தேங்காய், ரவை, சர்க்கரை மூன்றையும் பிசறி 10 நிமிடம் ஊறவிடவும். கோதுமை மாவை நீர் சேர்த்து நன்றாக பிசையவும். (ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்). சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். ஒரு சிறிய உருண்டையை எடுத்து, குழி போல செய்து அதில் தேங்காய், ரவை, சர்க்கரை கலவையை வைத்து மூடி விடவும். இதை சிறிய மெல்லிய பூரிகளாக இட்டு, காயும் எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும்.

குறிப்பு: தேவையானால், பொடித்த சர்க்கரையை மேலே தூவி பரிமாறலாம் அல்லது தேங்காய் கொப்பரை துருவலில் கலர் சேர்த்து பூரி மேல் தூவி பரிமாறலாம்.

கடலை கட்லெட்

<u>தேவையானவை:</u> நிலக்கடலை - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 1 (பெரியது), பிரெட் - 2 (அ) 3 ஸ்லைஸ்கள், ரஸ்க் (அ) பிஸ்கட் தூள் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 4 துண்டு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை நீக்கிவிட்டு, நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பிரெட் ஸ்லைஸை தண்ணீரில் ஒரு நிமிடம் நனைத்து.. பிறகு, தண்ணீரை ஒட்ட பிழியவும். மிக்ஸியில் இஞ்சி, மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் மூன்றையும் போட்டு, நீர் விடாமல் கரகரவென்று அரைத்துக் கொள்ளவும். நிலக்கடலையை வறுத்துப் பொடிக்கவும். பிறகு, எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிசைந்து, விருப்பமான வடிவத்தில் சிறிய அளவில் செய்து, ரஸ்க் அல்லது பிஸ்கட் தூளில் பிரட்டி எண்ணெயில் நிதானமாக பொரித்து எடுக்கவும். தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி சாஸ் ஏற்றது.

காக்ரா ரோல்ஸ்

தேவையானவை: மைதா - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், கடலைமாவு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், எள் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதாமாவில் சிறிது நீர் விட்டு பிசைந்து கொள்ளவேண்டும். தேவைப் பட்டால் எண்ணெய் சிறிது சேர்த்துப் பிசையலாம். 2 அல்லது 3 மணிநேரம் ஊறவேண்டும். பிறகு, கடலைமாவு, சிறிதளவு உப்பு, தேங்காய் துருவல், மிளகாய்தூள், எள் சேர்த்து பிசையவும். பிசைந்து வைத்திருக்கும் மைதாவை நீள்செவ்வகமாக இட்டு, இதில் தேங்காய் கலவையை பரப்பி, பாய் போல் சுருட்டி, பத்து நிமிடம் வைத்திருக்கவும். பிறகு, இந்த உருளையை அரை இன்ச் கனத்துக்கு கத்தியால் வெட்டி, எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும்.

ரைஸ் கட்லெட்

தேவையானவை: சாதம் - 1 கப், நிலக்கடலை (வறுத்துப் பொடித்தது) - அரை கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: நிலக்கடலை பொடி தவிர மேலே கூறிய பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். பிறகு, இதை சிறிய சதுரங்களாக தட்டி, நிலக்கடலை பொடியில் புரட்டி எடுத்து, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு வடை

தேவையானவை: சர்க்கரைவள்ளி கிழங்கு - 2, நிலக்கடலை மாவு (வறுத்துப் பொடித்தது) - அரை கப், அரிசிமாவு - சிறிதளவு, மிளகாய்தூள் - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை: சர்க்கரைவள்ளியை மண் போகக் கழுவி, சுத்தம்செய்து தோல் சீவி, துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு கப் துருவலுக்கு கால் கப் நிலக்கடலை பொடி சேர்த்து, சிறிதளவு அரிசிமாவு, உப்பு, மிளகாய்தூள், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்றாக பிசைந்து கொள்ளவும். தேவையானால் தண்ணீர் தெளித்து பிசையவும். பிசைந்த மாவில் சிறிதளவு எடுத்து வடைபோல் தட்டி, எண்ணெயில் மிதமான தீயில் பொரித்து எடுக்கவும். மரவள்ளிக்கிழங்கிலும் இதே முறையில் செய்யலாம்.

பிஸ்கட் கஸாட்டா

தேவையானவை: பிரெட் - 4 முதல் 5 ஸ்லைஸ்கள், பிஸ்கட் - 5 முதல் 6 (மாரி பிஸ்கட்), சர்க்கரை (பொடித்தது) - கால் கப், பழத்துண்டுகள் - ஒரு கப், பால் - சிறிதளவு.

செய்முறை: மிக்ஸியில் பிரெட்களை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி தூளாக்கிக் கொள்ளவும். இதேபோல் மாரி பிஸ்கட்களையும் பொடித்துக் கொள்ளவும். வாயகன்ற ஒரு பாத்திரத்தில் இவற்றை போட்டு, சர்க்கரை தூளையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு, சிறிது சிறிதாக பாலை தெளித்து, கரண்டியால் நன்றாக அழுத்தவும். இதை ஃபிரிட்ஜில், சிறு சிறு கிண்ணங்களில் 2 முதல் 3 மணி நேரம் வைத்தால், நன்றாக 'செட்'டாகி விடும்.

பரிமாறும்போது, இந்த பிஸ்கட் + பிரெட் கலவை மேல் பழத்துண்டு களை வைத்து பரிமாறவேண்டும். 'ஜில்'லென்று சூப்பர் ருசி தரும் இந்த கஸாட்டா.

குறிப்பு: தேவையானால் சிறிதளவு ஐஸ்கிரீம், டூட்டி-ஃப்ரூட்டி, செர்ரி சேர்த்து பரிமாறலாம். அல்லது கண்டென்ஸ்டு மில்க் மற்றும் பழங்கள் கலந்தும் பரிமாறலாம். டிரைஃப்ரூட்ஸ், நட்ஸ் கலப்பது இன்னொரு சாய்ஸ்.

வாழைப்பழ ஜாம் ரோல்ஸ்

தேவையானவை: பிஸ்கட் தூள் - ஒரு கப், ஏதாவது ஒரு ஜாம் - 3 டீஸ்பூன், வாழைப்பழம் - 4 (ரொம்பவும் பழுத்திருக்கக் கூடாது).

செய்முறை: வாழைப்பழத்தை நீளவாக்கில் நறுக்கவும். ஜாமில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, ஸ்பூனால் கிளறினால் இளகி வரும். வெட்டிய வாழைப்பழ துண்டுகளை, இந்த ஜாமில் தோய்த்து, பிஸ்கட் தூளில் பிரட்டி பரிமாறவும். இரண்டே நிமிடங்களில் சூப்பரான ஸ்நாக்ஸ் ரெடி. சத்தானதும் கூட.

குறிப்பு: பிஸ்கட் தூளில், முந்திரி, பாதாம் தூள்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

30 வகை தக்காளி சமையல்!

காய்கறி விலைகள் றெக்கை கட்டிப் பறக்கிற சீஸனில்கூட.. மலிவான விலையில் மனம் போல கிடைப்பது 'தளதள' தக்காளி மட்டும்தான்! தொக்கு, சட்னி என்று குறிப்பிட்ட அளவில் மட்டுமே தனியாக ருசி தந்து, மற்றபடி குழம்பு வகைகளில் கரைந்து போகிற தக்காளியை.. இங்கே வெரைட்டியான ஐட்டங்களாகப் படைத்து சப்புக் கொட்டி ருசிக்க வைத்திருக்கிறார் 'சமையல் திலகம்' ரேவதி சண்முகம்!

குறைவான விலையில் தாராளமாக தக்காளி கிடைக்கிற இந்த சீஸனில் 'சூப்பர் தக்காளி விருந்து' படைத்து இல்லத்தில் சுவை கூட்டுங்கள்!

தக்காளி ஜாம்

தேவையானவை: மிக்ஸியில் அடித்து வடிகட்டிய தக்காளி ஜூஸ் - 2 கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், சிட்ரிக் ஆசிட் - அரை டீஸ்பூன், ரோஸ் எசன்ஸ் (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டீஸ்பூன், ரெட் கலரிங் பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: தக்காளி ஜூஸ், சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட் மூன்றையும் வாணலியில் கொட்டி, மிதமான தீயில் கிளறுங்கள். பாகு பதத்தில் வந்ததும் (தட்டில் விட்டால் முத்து போல விழும்) இறக்கி கலரிங் பவுடர், ரோஸ் எசன்ஸ் விடுங்கள். ஒரு மரப்பலகையின் மேல் கண்ணாடி பாட்டிலை வைத்து சூடாக நிரப்புங்கள். பிரெட், சப்பாத்திக்கு ஏற்ற பிரமாதமான ஜாம் இது.

தக்காளி பருப்பு

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், நன்றாக பழுத்த தக்காளி - 3, பச்சைமிளகாய் - 4, புளி - சிறிய உருண்டை, பூண்டு - 4 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய்-1, பூண்டு - 5 பல், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: குக்கரில் பருப்பை போட்டு 3 விசில் வரும்வரை வேக வையுங்கள். அதில், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, பச்சைமிளகாய், உரித்த பூண்டு, சீரகம், புளி, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து மீண்டும் ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்குங்கள். ஆறியதும் நன்றாக கடையுங்கள். கடாயில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, நசுக்கிய பூண்டு சேர்த்து, நன்கு வதங்கியதும், பருப்பை சேர்த்து மேலும் சிறிது கடைந்து இறக்குங்கள்.

சூடான சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட புளிப்பும், காரமும் கலந்து ருசிக்கும்.

செட்டிநாடு தக்காளிக்காய் பச்சடி

தேவையானவை: தக்காளிக்காய் - 200 கிராம், துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 8, பச்சைமிளகாய் - 4, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: துவரம்பருப்புடன், மஞ்சள்தூளை சேர்த்து, (துவரம்பருப்பு கரையாமல்) 2 விசில் வரும் வரை வேகவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள், பச்சை மிளகாயை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு சேர்த்து தாளித்து, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய் சேருங்கள். சிறிது வதங்கியதும் தக்காளிக்காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு புளிக்கரைசலை சேருங்கள். மிதமான தீயில் 5 நிமிடம் கொதித்ததும், பருப்பு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: தக்காளிக்காய்க்குப் பதில் தக்காளிப்பழம் சேர்த்தும் செய்யலாம்.

தக்காளி குழம்பு

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - 4, சின்ன வெங்காயம் - அரை கப், பூண்டு - 10 பல், புளி - ஒரு எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். இதில் தக்காளி, மிளகாய்தூள், கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து நன்கு கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயம் தோலுரித்து ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களுடன் பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து கீறிய பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பின்னர் புளிக்கரைசலை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

இந்தக் குழம்பை சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட.. செம ர்ர்ர்ருசி!

ஸ்பெஷல் தக்காளி சாதம்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், தக்காளி - 3, வெங்காயம் - 2, பச்சைமிளகாய் - 1, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்து பொடிக்க: தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, கொப்பரைத் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக் கொள்ளுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பொடிக்க கொடுத்த பொருட்களை ஒன்றாக சேர்த்து சிவப்பாக வறுத்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். நெய், எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்கள் சேர்த்து, பொன்னிற மாக வறுங்கள். வெங்காயத்தை நிறம் மாறும் வரை நன்கு வதக்குங்கள். அதில், தக்காளி, பச்சைமிளகாய், மஞ்சள் தூள், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை நன்கு வதக்குங்கள். இதனுடன் வடித்த சாதம், பொடித்த பொடி, கறிவேப்பிலை, மேலும் தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள்.

குறிப்பு: புளிப்பு குறைவாக இருந்தால் 2 டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கொள்ளலாம்.

இன்ஸ்டன்ட் தக்காளி சட்னி

தேவையானவை: தக்காளி - 6, புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சாம்பார் பொடி - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளி, சாம்பார் தூள், புளி விழுது, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சைமிளகாயை இரண்டாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, பச்சைமிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து 5 நிமிடம் மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போக நன்கு கொதிக்க விடுங்கள். சற்று கெட்டியானதும் இறக்குங்கள். அவசர தேவைக்கு அசத்தல் சட்னி!

தக்காளி சாதம்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், தக்காளி சாறு - ஒரு கப், வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 5, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2.

செய்முறை: அரிசியை நன்றாகக் கழுவி, முக்கால் கப் தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், பூண்டு, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி சாறு, மிளகாய்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவைத்து, ஊற வைத்த அரிசியை தண்ணீருடன் சேர்த்து ஊற்றிக் கிளறுங்கள். தண்ணீர் லேசாக வற்றியதும், தீயைக் குறைத்து, தட்டு போட்டு மூடி, அதன்மேல் சற்று கனமான பொருளை வையுங்கள். 15 நிமிடம் கழித்து வெந்ததும் இறக்குங்கள். குக்கரில் வைத்துப் பண்ணுவதாக இருந்தால் ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள்.

தக்காளி புலாவ்

தேவையானவை: பாஸ்மதி அரிசி - ஒரு கப், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, இஞ்சி - பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 2, புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய்பால் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் - தலா 2.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பச்சைமிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். அரிசி, தேங்காய் பாலுடன், ஒன்றேகால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். எண்ணெய், நெய் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, நன்கு வதக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங் காயம் வதங்கியதும் தக்காளி, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், புதினா, கொத்துமல்லி சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு, ஊற வைத்த அரிசியை தண்ணீர், தேங்காய் பால் கலவையோடு சேர்த்து ஊற்றுங்கள். மேலும் தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து, குக்கரில் வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: நாட்டுத்தக்காளியாக இருந்தால் ஒரு தக்காளி குறைவாக சேர்க்க வேண்டும்.

பொடி போட்ட தக்காளி குழம்பு

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 5, புளி - எலுமிச்சை அளவு. பூண்டு - 10 பல், பச்சைமிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் -

1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு,

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன்.

பொடித்துக்கொள்ள: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: புளியை 3 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். பொடிக்க தந்த பொருட்களை வெறும் கடாயில் நன்கு சிவக்க வறுத்து, நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டின் தோலை உரித்து நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணையைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து, ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிய பூண்டையும் சேருங்கள். பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து, சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். புளித்தண்ணீரை ஊற்றி மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள் சேர்த்துப் போட்டு கொதித்ததும் புளி சேர்த்து வதக்குங்கள். 2, 3 நாட்களுக்கும்மேல் கெடாமலிருக்கும்.

தக்காளி - பூண்டு தொக்கு

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - ஒரு கிலோ, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 15, வறுத்து அரைத்த வெந்தயம், பெருங்காயதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல் (பொடியாக நறுக்கியது), பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம் - கால் கப், எண்ணெய் - அரை கப், கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளியுடன் புளி, மிளகாய் சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து வெங்காயம் சேர்த்து, வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியதும், இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி விழுதைச் சேர்த்து தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்றாக எண்ணெய் கசிந்து வரும்வரை வதக்குங்கள். கடைசியில் வெந்தயப்பொடி, பெருங்காயத்தூளைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்கியதும், ஆற வைத்து டப்பாவில் நிரப்புங்கள்.

குறிப்பு: 15 நாட்களுக்கு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து பயன்படுத்தலாம்.

கொத்துமல்லி - தக்காளி தொக்கு

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 5, மல்லித்தழை - ஒரு கட்டு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், வெந்தயம், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் (விருப்பப்பட்டால்) - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பூண்டை நசுக்கி கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, சீரகம், தாளித்து பூண்டை சேர்த்து, நன்கு சிவந்து பொன்னிறமாக பொரிந்ததும், தக்காளியைச் சேருங்கள். அதனுடன் உப்பு, மிளகாய்தூள் சேருங்கள். அரை கப் கொதிநீரில் புளியைக் கரைத்து வடி கட்டுங்கள். இதனுடன் தக்காளி சேர்த்து கொதித்து, சேர்ந்து வரும்போது கறிவேப்பிலை, பொடி யாக நறுக்கிய மல்லித்தழையைப் போட்டு, வெந்தயத்தூள், பெருங் காயத்தூளை சேர்த்து சுருண்டு வரும்வரை கிளறி இறக்குங்கள்.

வெங்காயம் - தக்காளி தொக்கு

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 5, வெங்காயம் - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைபிடி அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு (விருப்பப்பட்டால்) - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, சோம்பு தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், இஞ்சி - பூண்டு விழுதை சேருங்கள். பச்சை வாசனை போக வதங்கியதும், தக்காளி, மிளகாய்தூள் சேர்த்து நன்கு சுருள கிளறி மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, மேலும் சற்று கிளறி இறக்குங்கள்.

பயணத்துக்கு ஏற்ற பலே ருசி தொக்கு!

தக்காளி தோசை

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், புழுங்கல் அரிசி - ஒரு கப், வெந்தயம் - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி - கால் கிலோ, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சரிசி, புழுங்கல் அரிசி, வெந்தயம் மூன்றையும் ஊற வையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், காய்ந்த மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து நன்றாக அரைத்து 4-லிருந்து 5 மணி நேரம் புளிக்க விடுங்கள். பிறகு தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து கலந்து தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு மெல்லிய தோசையாக இடுங்கள். மொறுமொறு தக்காளி தோசை ரெடி.

குறிப்பு: விருப்பப்பட்டால், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை வதக்கி சேர்க்கலாம்.

மிக்ஸ்டு தக்காளி தோசை

தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - 2 கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயம் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

தோசையின் மீது தூவ: பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - 2 கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - அரை கப், மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, அரிசி, வெந்தயம் மூன்றையும் ஊறவைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பொங்கி வரும்வரை புளிக்க விடுங்கள். தூவ வேண்டிய பொருட்களை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லில் மெல்லிய தோசையாக ஊற்றி நன்கு வெந்ததும், கலந்து வைத்துள்ள காய்கறிக் கலவையை அதன்மேல் தூவி, தோசையை மடித்து எடுங்கள். ருசியான தோசை ரெடி!

தக்காளி சாலட்

தேவையானவை: மிக சிறிய அளவிலான தக்காளி - 10, நறுக்கிய பைனாப்பிள் துண்டுகள் - 10, நறுக்கிய குடமிளகாய் துண்டுகள் - 20 , நறுக்கிய பன்னீர் துண்டுகள் - 10, வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகள் - 10, (பைனாப்பிள், குடமிளகாய், பன்னீர், உருளைக்கிழங்கு நான்கையும் தக்காளி அளவுக்கு நறுக்கிக் கொள்ளவும்), மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காய வைத்து பைனாப்பிள் நீங்கலாக மீதி காய்களை சேர்த்து ஒன்றாக புரட்டி மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து 5-லிருந்து 10 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருந்து இறக்கியதும், பைனாப் பிள் துண்டுகள் சேருங் கள். மதிய வேளைக்கு உகந்த சாலட்.

குறிப்பு: விரும்பினால் ருசிக்கு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

விரும்பினால் ருசிக்கு எலுமிச்சை சாற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தவா தக்காளி

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த கெட்டியான தக்காளி - 4, மிளகுத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சை சாறு - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியைப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங் கள். அதனுடன் மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் சேர்த்து நன்கு கலந்து 15 நிமிடம் வையுங்கள். பிறகு உப்புத்தூள், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து 5 நிமிடம் ஊறவையுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து அதன்மேல் தக்காளித் துண்டுகளைச் சுற்றிலும் அடுக்குங்கள். சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி மிதமான தீயில் நன்கு புரட்டிவிட்டு, 10 நிமிடம் வேக வைத்து எடுங்கள். தவா தக்காளி ரெடி. சப்பாத்திக்கு சரியான சைட்டிஷ்!

தக்காளி பனீர் பஜ்ஜி

தேவையானவை: பழுத்த சிவப்பான தக்காளி -3, பனீர் - 200 கிராம், வெங்காயம்-1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள்- ஒரு டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை- ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலா - கால் டீஸ்பூன், மைதாமாவு - அரை கப், பிரெட் தூள்- தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீரை துருவிக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். தக்காளியை 4 துண்டுகளாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். அதனுள் உள்ள விதை பகுதியை எடுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், தக்காளி, கரம் மசாலா சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கிளறி, தக்காளி விதை மற்றும் பனீர் சேர்த்து சுருள கிளறி இறக்குங்கள். மைதா மாவை பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். தக்காளித் துண்டுகளை பனீர் கலவையில் நிரப்பி, மைதா கரைசலில் முக்கி எடுத்து நன்கு பிரெட் தூளில் புரட்டி கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து அதில் புரட்டி வைத்துள்ள தக்காளித் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக பொரித்து எடுங்கள்.

தக்காளி - முருங்கைக்கீரை கடையல்

தேவையானவை: நாட்டு தக்காளிக்காய் - 3, பச்சை மிளகாய் - 3, பூண்டு - 4 பல், முருங்கைக்கீரை உருவியது - 2 கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 1, நசுக்கிய பூண்டு - 3 பல்,

எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: குக்கரில் பருப்புடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வையுங்கள். வெந்த பருப்பில் கீரை, தக்காளிக்காய், உரித்த பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து குக்கரில் 1 விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்கி, மெதுவாக பிரஷரை எடுத்துவிட்டு, தக்காளிக்காய், கீரையை நன்கு மசித்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து வதங்கியதும், பூண்டை சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுத்து, கீரையைச் சேர்த்து மேலும் சிறிது மசித்து எடுங்கள். சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட லாம்.

குறிப்பு: பெங்களூர் தக்காளி யாக இருந்தால், சிறிது புளி சேர்க்கவேண்டும்.

தக்காளி இக்ரூ

தேவையானவை: வெங்காயம் - 2, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 5, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பச்சை மிளகாய் - 3, உப்பு - தேவையான அளவு,

அரைத்துக்கொள்ள: கசகசா - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், பூண்டு - 8 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் கப், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு மையாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கறிவேப்பிலை தாளித்து நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்க்கவும். சிறிது உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி, அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து, மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு தக்காளி, தேவையான உப்பு, சேர்த்து, நன்கு எண்ணெய் கசிந்து சுருள வதங்கும் வரை கிளறி, கடைசியாக அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட செம டேஸ்ட்!

வதக்கி செய்யும் தக்காளி சட்னி

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 4, வெங்காயம் - 2, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 4 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைத்துக்கொள்ள: தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், உடைத்த பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். தேங்காய் துருவல், சோம்பு, பொட்டுக்கடலையை அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெய் காய்ந்ததும் கடுகு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வெங்காயம் சேருங்கள். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, மிளகாய்தூள், தேவையான உப்பு சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை வதக்கி, அரைத்த விழுதில் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கரைத்து ஊற்றி, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

தக்காளி - பச்சைமிளகாய் மண்டி

தேவையானவை: பழுத்து சிவந்த தக்காளி - 8, காரமான பச்சைமிளகாய் - 12 முதல் 15, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், புளி விழுது - 3 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு,

தாளிக்க: கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியுடன் புளி விழுது, மிளகாய்தூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு கைகளால் கரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பச்சைமிளகாயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து பச்சைமிளகாய் சேருங்கள். பச்சை மிளகாய் நன்கு நிறம் மாறி வதங்கியதும் கரைத்த விழுதை அதில் சேருங்கள். நன்கு எண்ணெய் கசிந்து வந்து சேர்ந்தாற் போல் கெட்டியானதும் இறக்குங்கள்.

தயிர் சாதத்துக்கு தொட்டு கொள்ள தேவாமிர்தம்!

தக்காளி - சின்ன வெங்காய தொக்கு

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - அரை கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 150 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 8 பல், புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தக்காளியை அரைத்து சாறு எடுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து தனியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, சோம்பு தாளித்து பூண்டு சேர்த்து நன்றாகப் பொரிந்ததும் அரைத்த வெங்காய விழுதைச் சேருங்கள். மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போகும் வரை கிளறி, புளி விழுது, தக்காளி சாறை சேருங்கள். அதனுடன் உப்பு, மிளகாய்தூள்,

தனியாதூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து சுருளாக கிளறி இறக்குங்கள். சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சூப்பர் சைட் டிஷ்!

குறிப்பு: பூண்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியும் போடலாம்.

தக்காளி தயிர் பச்சடி

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த கெட்டியான தக்காளி - 2, தேங்காய் துருவல் - அரை கப். புளிக்காத தயிர் - ஒரு கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - 2, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

விருப்பப்பட்டால் தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நறுக்கிய தக்காளி, மல்லித்தழை, பச்சைமிளகாய், தேங்காய் துருவலை தயிரில் கலந்து கொள்ளுங்கள். கடுகு தாளித்து கொட்டுங்கள். இதில் மாதுளை முத்துக்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பிரியாணிக்கும், சப்பாத்திக்கும் ருசிகூட்டும் கலர்ஃபுல் பச்சடி.

சிம்பிள் தக்காளி சட்னி

தேவையானவை: தக்காளி - 6, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 12, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 4, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: வெங்காயத்தை தோல் உரித்து, தக்காளி, புளி, உப்பு, மிளகாய்தூள் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போக சுருள வதக்குங்கள்.

பயணத்துக்கு ஏற்ற சட்னி இது.

தக்காளி ஜூஸ்

தேவையானவை: பழுத்த சிவந்த தக்காளி - 2, சர்க்கரை - தேவைக்கேற்ப, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகுத்தூள் - 2 சிட்டிகை, ஏலக்காய் - 1, எலுமிச்சை சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியுடன் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து வடிகட்டுங்கள். குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: விருப்பத்துக்கு ஏற்ப இனிப்பை கூட்டி, குறைத்துக் கொள்ளலாம். தக்காளியுடன் ஆப்பிள் (அ) பீட்ரூட் (அ) தர்பூசணி சேர்த்தும் செய்யலாம்.

தக்காளி குருமா

தேவையானவை: வெங்காயம் - 2, நன்கு பழுத்த சிவப்பான தக்காளி - 5, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைத்துக் கொள்ள: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், கசகசா - 2 டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சைமிளகாய் - 5, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தனியாக அரைக்க - தேங்காய் துருவல் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 4, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2 கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய். கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம் சேருங்கள். அத்துடன் மஞ்சள்தூள், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், அரைத்த மசாலா விழுது, தக்காளி சேர்த்து மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி, இரண்டரை கப் தண்ணீர் விட்டு, தேவை

யான உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, அரைத்த தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள்.

இட்லி, இடியாப்பத்துக்கு அருமையான குருமா.

தக்காளி - பட்டாணி உருளைக்கிழங்கு பச்சடி

தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன உருளைக்கிழங்கு - 1, பட்டாணி - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பழுத்த தக்காளி - 3, பச்சை மிளகாய் - 2, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பருப்பைக் குழையாமல் வேக வையுங்கள். உருளைக்கிழங்கின் தோலைச் சீவிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். வெந்த பருப்பில் பொடியாக நறுக்கிய உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சைமிளகாய், பட்டாணி சேர்த்து வெந்ததும், புளியைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். மிதமான தீயில் 5 நிமிடம் கொதித்த பின் தாளிக்கும் பொருட்களைத் தாளித்து ஊற்றுங்கள். எல்லா டிபனுக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ்.

தக்காளி - சின்ன வெங்காய தொக்கு

தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - அரை கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 150 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 8 பல், புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: தக்காளியை அரைத்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை தோல் உரித்து தனியாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயை காயவைத்து கடுகு, சோம்பு தாளித்து பூண்டு சேர்த்து நன்றாக பொரிந்ததும் அரைத்த வெங்காய விழுது, புளி விழுதை சேருங்கள். மிதமான தீயில் பச்சை வாசனை போகும் வரை கிளறி, தக்காளி சாறு சேருங்கள். அதனுடன் உப்பு, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து சுருள வரும் வரை கிளறி இறக்குங்கள். சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சூப்பர் சைட் டிஷ்!

குறிப்பு: பூண்டை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கியும் போடலாம்.

ஸ்பெஷல் தக்காளி சட்னி

தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 4 பல், புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, பெருங்காயதூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பூண்டை உரித்துக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய், பெருங்காயம் தாளித்து நன்றாக வறுபட்டு பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், பூண்டு சேருங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். கடைசியில் தக்காளி சேர்த்து தேவையான உப்பு, புளி சேர்த்து தக்காளி வெந்து, நன்றாக கரைந்ததும் இறக்கி ஆற வைத்து அரைத்து பரிமாறுங்கள்.

இட்லி, தோசைக்கு பொருத்தமான சட்னி.

தக்காளி இனிப்பு பச்சடி

தேவையானவை: பழுத்த சிவப்பான தக்காளி - 4, சின்ன பீட்ரூட் - 1, பொடியாக நறுக்கிய பைனாப்பிள் - கால் கப், ரோஸ் எசன்ஸ் - ஒரு டீஸ்பூன் (அ) ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப். ரோஸ் கலரிங் பவுடர் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பீட்ரூட்டின் தோலைச் சீவி துருவிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு தக்காளியைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டுத் தோலை நீக்கி, பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மீதம் உள்ள 3 தக்காளிகளை மிக்ஸியில் அரைத்து அதனுடன் பீட்ரூட் துருவலைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த விழுதை அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்கவிடுங்கள். குழம்பு பதத்தில் வரும்போது பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, பைனாப்பிள், கலரிங் பவுடர் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். கடைசியில் எசன்ஸ் (அ) ஏலத்தூள் சேருங்கள். பிரெட், சப்பாத்திக்கு பிரமாத ருசிகூட்டும் இந்த பச்சடி. விசேஷ நாட்களில் செய்து விருந்து படையுங்கள்

என்னதான் பல வகை பதார்த்தங்களோடு, சாம்பார், ரசம், தயிர், பாயசம் என முழுமையான சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும், ஒரு சாம்பார் சாதமோ, தயிர் சாதமோ... அப்பளம் அல்லது ஊறுகாய் தொட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவது தனி ருசிதான். தினமும் அலுவலகத்துக்கும் பள்ளிக்கும் லன்ச் பாக்ஸில் பேக் செய்வதற்கும் சரி... பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கும் சரி... 'வெரைட்டி ரைஸ்'தான் ஏற்றது; தயாரிக்க எளிமையானதும் கூட. இந்த இணைப்பில் உங்களுக்கு வெரைட்டி ரைஸ் விருந்து படைத்திருக்கிறார், 'சமையல் திலகம்' **ரேவதி சண்முகம்.**

ஏற்கெனவே, 30 வகை கலந்த சாத வகைகளை உங்களுக்கு வழங்கியிருக்கும் 'அவள் விகடனி'ன் 'பார்ட்-2' விருந்து இது. வெள்ளரி சாதம், கறிவேப்பிலை சாதம், காராபாத், கட்டா ரைஸ் என நீங்கள் அறிந்த உணவுகளையே புதுவித ரெசிபியால் சுவைமிக்கதாக்கி இருக்கிறார் ரேவதி சண்முகம். நீங்களும் செய்து அசத்துங்கள்!

வெள்ளரி சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், வெள்ளரித் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு. தாளிக்க: கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, வெள்ளரி துருவலையும் உப்பையும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் வதக்கி இறக்குங்கள். அந்தக் கலவை யுடன் சாதம், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள்.

பிஸிபேளாபாத்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 12, தக்காளி - 3, புளி - ஒரு சிறிய உருண்டை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியையும் பருப்பையும் நாலரை கப் தண்ணீர், மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வைத்து, இரண்டு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயத்தை தோல் உரித்து, இரண்டாக நறுக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில், கொப்பரையைத் தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் வெறும் வாணலியில் போட்டு சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். கடைசியில் கொப்பரை துருவலையும் சேர்த்து, வறுத்து இறக்கி ஆறவிட்டுப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள்.

புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் நன்கு கரைத்து வடிகட்டுங்கள். குக்கரில் இருக்கும் சாதத்தை, அப்படியே (குக்கரோடு) மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து, புளிக்கரைசலை அதோடு சேர்த்து, நெய், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, குறைந்த தீயில் 5 நிமிடம் நன்கு கிளறுங்கள்.

பிறகு, பொடித்து வைத்துள்ள தூளை அதில் தூவுங்கள். எண்ணெய், நெய் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். பிறகு, தக்காளி சேர்த்து, நன்கு கரைய வதக்கி சாதத்தில் சேருங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, 10 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். விருப்பம் உள்ளவர்கள் கடைசியில் 2 டீஸ்பூன் நெய் ஊற்றிக் கிளறி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: கொப்பரை என்பது தண்ணீர் சத்து இல்லாமல் இருக்கும். அது கிடைக்காத பட்சத்தில், தேங்காய் துருவலை, தண்ணீர் சத்து போக வெறும் வாணலியில் போட்டு நன்கு சிவக்க வறுத்துச் சேர்க்கலாம்.

பச்சைமல்லி சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்து அரைக்க: மல்லித்தழை - ஒரு சிறிய கட்டு, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிறிய துண்டு, புளி - சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து, உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, நன்கு அலசிக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பெருங்காயம், உளுந்து, மிளகாய் சேர்த்து சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, மல்லித்தழை, புளி சேர்த்து நன்கு வதக்கி இறக்குங்கள். இதை ஆறவிட்டு, சற்றுக் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். வடித்த சாதத்தில், இந்த விழுதைச் சேர்த்து, நன்கு கலந்து வையுங்கள். அத்துடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, தாளித்து சேர்த்து, நெய்யை அதனுடன் சேர்த்து, நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பசியைத் தூண்டும் இந்தப் பச்சைக் கொத்துமல்லி சாதம்.

தக்காளி, புதினா சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க: புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தனியே அரைக்க: தக்காளி - 3. தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். புதினா, மல்லித்தழையை சுத்தம் செய்து, அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களுடன் சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியைத் தனியே அரைத்து வடிகட்டுங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை தாளித்து, புதினா-மல்லி விழுதைச் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகக் கிளறுங்கள். பிறகு, தக்காளி சாறு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, தக்காளி சாறு சற்று பச்சை வாசனை போகும் வரை நன்கு கிளறி, அதில் சாதத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறிப் பரிமாறுங்கள். வாசமும் நிறமும் சாப்பிட அழைக்கும்.

குறிப்பு: சற்றுப் புளிப்புச் சுவை விரும்புபவர்கள், ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தால் பாத்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, நெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியையும் பருப்பையும் ஒன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள். பூண்டைத் தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். அரிசி, பருப்புடன் பூண்டு, சீரகம், மஞ்சள்தூள், உப்பு, 5 கப் தண்ணீரைச் சேர்த்து, குக்கரில் வைத்து மூடி, 2 அல்லது 3 விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். பிறகு, நெய், கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். இந்த 'பாத்'துக்கு அப்பளம் அல்லது உருளைக்கிழங்கு பொரியல் நல்ல சைட்-டிஷ்.

குறிப்பு: சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயோதிகர்களுக்கும், உடல்நிலை சரியில்லாதவர்களுக்கும் ஏற்ற எளிய டயட் இது. வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும் இந்த சாதம், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றக் கூடியது.

புளி சாதம்

தேவையானாவை: சாதம் - 2 கப், புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வேர்க்கடலை (விருப்பப்பட்டால்) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். அதனுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, சாதம் சேர்த்துக் கலந்து அழுத்திவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியபிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் சாதத்தில் சூடாகக் கொட்டி (அப்போதுதான் புளியின் பச்சை வாசனை போகும்) கிளறுங்கள். விருப்பப்பட்டவர்கள், ஊறவைத்து வேகவைத்த கொண்டைக்கடலையை, வேர்க்கடலைக்குப் பதிலாக சேர்க்கலாம்.

முதல்நாள் செய்து மீந்த சாதத்தில் புளியைக் கரைத்து ஊற்றிவைத்திருந்துவிட்டு கூட, மறுநாள் இம்முறையில் தாளிக்கலாம். அருமையாக இருக்கும்.

காலிஃப்ளவர் ஊறுகாய் சாதம்

தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காலிஃப்ளவர் துண்டுகள் - ஒரு கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகுத்தூள் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - கால் கப்பிற்கும் சிறிது அதிகமாக, உப்பு - தேவை யான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப்.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். அதனுடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மிளகாய்தூள், கடுகுத்தூள், பெருங்காயத்தூள், நல்லெண்ணெய், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசறி வையுங்கள். ஒரு நாள் முழுவதும் இது ஊறட்டும். (எலுமிச்சம்பழச் சாறை, உங்களுக்கு தேவையான புளிப்புச் சுவைக்கேற்ப சேர்த்துக்கொள்ளலாம்). இதுதான் ஊறுகாய்.

மறுநாள் அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள் (குழைவாகவும் வடிக்கலாம்). சூடான சாதத்தில், ஊறிய காலிஃப்ளவர் ஊறுகாயைப் போட்டு நன்கு கிளறுங்கள். நெய்யில் கடுகு தாளித்துச் சேர்த்துக் கலந்துவிடுங்கள். பிரமாதமான சுவை தரும்.

குறிப்பு: இந்த காலிஃப்ளவர் ஊறுகாயை ஒரு வாரம் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக்கொள்ளலாம், அவசரத்துக்கு பிள்ளைகளுக்கு லன்ச் தயாரிக்க உதவும்.

பொடி போட்ட எலுமிச்சை சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 3 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 4, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சாதத்தை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை வெறும் கடாயில் நன்கு சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயை காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேருங்கள். பிறகு, மஞ்சள்தூள், உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்கி, சாதத்தில் கலந்து, அத்துடன் பொடித்த பொடியையும் சேர்த்து, நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

அரைத்த மாங்காய் சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வதக்கி அரைக்க: புளிப்பான மாங்காய் துருவல் - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 5, பூண்டு - 3 பல், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைவாகவோ அல்லது உதிராகவோ வடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பச்சை மிளகாய், பூண்டு, தேங்காய், மல்லித்தழை, பெருங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி மாங்காய் துருவலை சேருங்கள். இதை 3 நிமிடம் வதக்கி இறக்கி கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து அதில் சேருங்கள். இந்த கலவையை சாதத்துடன் கொட்டிக் கலந்து, கடைசியில் நெய் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பிக்னிக் போன்ற பயணங்களுக்கு இந்தக் கட்டுசாதம் சூப்பராக இருக்கும். தொட்டுக்கொள்ள தேங்காய் துவையல் சூப்பர் காம்பினேஷன்.

சட்னி சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

வதக்கி அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 15, பூண்டு - 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 6, புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து குழைவாக வடித்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தை மேல்புற சருகுத் தோலை மட்டும் நீக்குங்கள். பூண்டுப் பற்களை தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு நிறம் மாறும் வரை வதக்கி, புளி, உப்பு சேர்த்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் நன்கு அரைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேருங்கள். அத்துடன் சாதம், நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கறிவேப்பிலை சாதம்

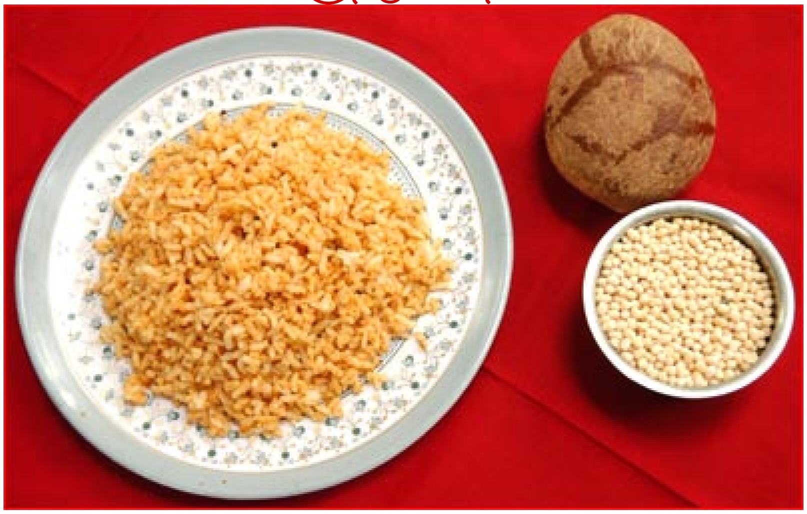
தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி, உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு

டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.
செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில் கறிவேப்பிலை நீங்கலாக மற்றவற்றை சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வெறும் கடாயில் கறிவேப்பிலையை நன்கு வறுத்தெடுத்து, வறுத்த பொருட்களுடன் சேர்த்து ஒன்றாக பொடித்து சாதத்துடன் கலந்து கொள்ளுங்கள். கடை சியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து சேர்த்து, நெய் சேர்த்து கலந்து பரிமாறவும். உடல் நலனுக்கு உகந்த சாதம் இது.

உளுந்து சாதம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களில், பூண்டு நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சிறு தீயில் சிவக்க வறுத்து, பிறகு பூண்டையும் சேர்த்து ஒரு புரட்டுப் புரட்டி எடுத்து பொடித்து சாதத்துடன் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்த்து, நெய் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

பட்டாணி மசாலா சாதம்

<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பட்டாணி - கால் கப்.

<u>அரைக்க:</u> தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கிய பின் சிறிது உப்பு, பட்டாணி சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். பிறகு தக்காளி, மஞ்சள்தூள், அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, வடித்த சாதம் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளின் லன்ச்சுக்கு செய்து அனுப்பினால், விருப்பமாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

பூண்டு-வெங்காய சாதம்

<u>தேவையானவை:</u> பச்சரிசி - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 10, பூண்டு - 8 பல், உப்பு -

தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, மிளகு - அரை டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாய், மிளகு இரண்டையும் வெறும் கடாயில் வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், பூண்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, நன்கு வதக்குங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும், மிளகாய், மிளகு தூளை தூவி நன்கு கிளறுங்கள். பிறகு கறிவேப்பிலை, சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

கத்தரிக்காய் சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், கத்தரிக்காய் - 4, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 6, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், புதினா, மல்லி - தலா சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காய்களை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, மஞ்சள்தூளையும் கத்தரிக்காயையும் சேருங்கள்.

5 நிமிடம் வதக்கிய பிறகு, அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, சாதத்தை சேர்த்து கிளறுங்கள்.

உருளை மசாலா ரைஸ்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து உருளைக்கிழங்கை சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். உருளைக்கிழங்கு வெந்ததும் மற்ற தூள்களையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி நெய், சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். குழந்தைகளுக்கு இதன் ருசி மிகவும் பிடிக்கும்.

முருங்கைக் கீரை சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், முருங்கை கீரை - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், பச்சரிசி - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 1, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாகக் கழுவுங்கள். உப்பும், மூன்றே முக்கால் கப் தண்ணீரும் சேர்த்து குக்கரில் வைத்து மூடி, 2 விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப்பல்லை நசுக்கி வையுங்கள். வறுக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்துப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, பூண்டு சேர்த்து வறுத்து, பிறகு வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி சாதத்தில் சேருங்கள். அத்துடன் வறுத்துப் பொடித்த பொடியையும், நெய்யையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

வேர்க்கடலை பொடி சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வறுத்த வேர்க்கடலை - கால் கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்து வையுங்கள். வேர்க்கடலையை தோல் நீக்குங்கள். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக சிவக்க வறுத்து, அத்துடன் வேர்க்கடலையையும் சேர்த்து பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை தாளித்து சாதத்தில் சேர்த்து, அத்துடன் நெய், வறுத்துப் பொடித்த பொடி சேர்த்து நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

வேர்க்கடலை மணத்துடனும் வித்தியாசமான சுவையுடனும் அசத்தும் இந்த புதுமையான சாதம்.

கத்தரி மசாலா சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், கத்தரிக்காய் - 4, புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காயை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, கத்தரிக்காய், மஞ்சள்தூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பொடித்து வைத்திருக்கும் பொடியை அத்துடன் சேர்த்து, கரம் மசாலா, புளி விழுது சேர்த்து நன்கு கிளறி, அத்துடன் சாதம் சேர்த்து நன்கு கலந்து வையுங்கள்.

ஆந்திரா சர்க்கரை பொங்கல்

தேவையானவை: பச்சரிசி அல்லது பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - சிட்டிகை, கேசரி கலர் - ஒரு சிட்டிகை.

தாளிக்க: பல்லுபல்லாக நறுக்கிய தேங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நறுக்கிய முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், திராட்சை - 8, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பை தனித்தனியே உதிராக வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரையுடன் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வையுங்கள். அது கொதித்து, சற்று கெட்டியானதும் சாதம், பருப்பு, நெய், ஏலக்காய்தூள், கேசரி கலர், குங்குமப்பூ சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். நெய்யில், முந்திரி, தேங்காய், திராட்சை வறுத்து சேர்த்துக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். விருந்துகளுக்கும் பண்டிகைகளுக்கும் ஏற்ற சாதம் இது.

காராபாத்

தேவையானவை: சீரகச்சம்பா அரிசி - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியுடன் 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வைத்து, ஒரு விசில் வந்ததும் தீயைக் குறைத்து, 2 நிமிடம் கழித்து இறக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் நிறம் மாறி வதங்கியதும் தக்காளி, உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். தக்காளி, கரைந்து வதங்கியதும் மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு, வடித்த சாதம், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தேவையானால் சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

வெஜ் மசாலா ரைஸ்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், காய்கறிகள் (பீன்ஸ், கேரட், பட்டாணி) - அரை கப், டொமேட்டோ சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை உப்பு சேர்த்து வேக வைத்தெடுங்கள். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து வெங்காயத்தைப் போட்டு சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, மிளகாய்தூள், சாஸ்கள், காய்கறி சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பிறகு சாதம் சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சிம்பிள் வெஜ் ரைஸ்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், காய்கறிகள் (பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ்) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, ஏலக்காய் - 2, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சோம்பு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். பிறகு இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, காய்கறிகள் சேருங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து, காய் நன்கு வேகும் வரை வதக்கி சாதம், நெய், சிறிது உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

கட்டா ரைஸ்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், தக்காளி - 3, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், நெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

'கட்டா' செய்ய: கடலைமாவு - அரை கப், எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கட்டா செய்யக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்து, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். பிசைந்த மாவிலிருந்து சிறிது சிறிதாக எடுத்து, கயிறு போல நீளவாக்கில் கனமாக உருட்டி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் 3 கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, நன்கு கொதிக்கும்போது உருட்டிய கட்டாக்களைப் போட்டு, நடுத்தரத் தீயில் 15 நிமிடம் வேகவிடுங்கள் (20 நிமிடம் கூட வேகவிடலாம்). வெந்ததும் நீரை வடித்துவிட்டு, ஆறவிடுங்கள். ஆறிய கட்டாக்களை, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நெய்யைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து, நறுக்கிய கட்டா துண்டுகளைச் சேருங்கள். 3 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, தக்காளி சேருங்கள். அத்துடன் மிளகாய்தூள், மஞ்சள்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, சாதத்தைச் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறவும். ருசியோ ருசி என்பார்கள் சுவைத்தவர்கள்!

குறிப்பு: கட்டாக்களை தண்ணீரில் வேகவிடாமல், எண்ணெயிலும் பொரித்தெடுக்கலாம்.

அப்பள தேங்காய் சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, அப்பளம் - 4, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

வறுக்க: தேங்காய் துருவல் - அரை கப், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரி - 6, காய்ந்த மிளகாய் - 4, தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். அப்பளத்தைப் பொரித்துக்கொள்ளுங்கள். தேங்காய் எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து சற்றுப் பொன்னிறமாகப் பொரிந்ததும், பொரித்த அப்பளம், வறுத்த தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை, சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். அப்பளச் சுவையும் தேங்காய் எண்ணெய் மணமும் சேர்ந்து, வித்தியாசமான சுவை கொடுக்கும்.

ஸ்பெஷல் தயிர் சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், பால் - 6 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, தயிர் - அரை கப்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மோர் மிளகாய் - 5, முந்திரிப்பருப்பு - 8, திராட்சை - 10, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாலுடன் அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, கழுவிய அரிசி சேர்த்து சிறு தீயில் நன்கு வேகவிடுங்கள். அரிசி நன்கு குழைந்ததும், பெருங்காயம் சேர்த்து கிளறி இறக்கி ஆறவிடுங்கள். ஆறியதும், எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை தாளித்து சேருங்கள். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, தயிர் சேர்த்து நன்கு கலந்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள். விருப்பப்பட்டால், பொடியாகத் துருவிய கேரட், வெள்ளரி சேர்க்கலாம். மாதுளை முத்துக்களையும் சேர்க்கலாம். கலர்ஃபுல்லாகவும் அதிக ருசியுடனும் இருக்கும்.

குறிப்பு: ஆனால், இந்த முறையில் செய்யும் தயிர்சாதம் 3 மணி நேரத்துக்கு மேல் இருந்தால், புளித்துவிடும்.

அக்கார அடிசில்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், வறுத்த பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பால் - 8 கப், பொடித்த வெல்லம் - ஒரு கப், கண்டென்ஸ்டு மில்க் - கால் கப், நெய் - கால் கப், சீவிய பாதாம் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுங்கள். அரிசி, பருப்பை ஒன்றாகக் கழுவி, பாலுடன் சேருங்கள். சிறு தீயில் வைத்து, அரிசி, பருப்பு நன்கு வேகும் வரை, பால் வற்றும் வரை கிளறுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், வெல்லத்தில் கால் கப் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டி, சாதத்தில் ஊற்றிக் கிளறுங்கள். அத்துடன் நெய் மற்றும் கண்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து, அடிபிடிக்காமல் விடாமல் கிளறுங்கள் (இல்லையெனில், கண்டென்ஸ்டு மில்க் உடனேயே அடிபிடித்துவிடும்). சற்று சேர்ந்தாற்போல வந்ததும், சீவிய பாதாம், ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

‘பேக்டு’ ரைஸ்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், பட்டாணி, பொடியாக நறுக்கிய கேரட், பீன்ஸ் (மூன்றும் சேர்த்து) - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி சாறு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீஸ் துருவல் - அரை கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

தாளிக்க: பூண்டு - 5 பல், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, முதலில் பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், தக்காளி சாறு, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள், காய் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக கொதித்ததும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் சீஸ் துருவல், சாதம் சேர்த்து நன்கு கிளறி ஒரு கண்ணாடி கிண்ணத்தில் போட்டு சற்று அழுத்திவிட்டு அதன் மேல் மீதமுள்ள சீஸ்துருவலை பரவினாற் போல தூவி ‘பேக்’ செய்யுங்கள். ஓவன் வசதி இல்லாதவர்கள் ஒரு கடாயில் பாதியளவு மணல் பரப்பி அதன் மீது இந்த சாதம் இருக்கும் பாத்திரத்தை வைத்து முப்பது நிமிடங்கள் கழித்து எடுக்கலாம்.

இனிப்பு எள் சாதம்

தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, பொடித்த வெல்லம் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: எள் - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய்துருவல் - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை சிறிது உப்பு சேர்த்து உதிராக வடியுங்கள். எள்ளைக் கல் இல்லாமல் அரித்து, தண்ணீரை வடித்துவிட்டு, வெறும் வாணலியில் போட்டு நன்கு பொரியும் வரை வறுத்தெடுங்கள். மீண்டும் வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய், தேங்காய் எல்லாவற்றையும் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்த எல்லாவற்றையும் வெல்லத்தோடு ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பொடியுங்கள். இந்தப் பொடியை சாதத்தில் சேர்த்து, நன்கு கிளறுங்கள். நெய்யில் கடுகு தாளித்துக் கொட்டிப் பரிமாறுங்கள். சுவைக்கு சுவை. ஆரோக்கியத்துக்கு ஆரோக்கியம்!

ஸ்பைஸி ஃப்ரைடு ரைஸ்

தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், வெங்காய தாள் - 2 கொத்து, சோயா சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன்.

அரைக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 6, பூண்டு - 4 பல், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசியை உப்பு சேர்த்து உதிராக வடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காய தாளில் உள்ள வெங்காயத்தை தனியே எடுத்து பொடியாக நறுக்குங்கள். தாளையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். மிளகாயை கொதிக்கும் நீரில் 10 நிமிடம் ஊற வைத்து, உரித்த பூண்டுடன் சேர்த்து நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து அரைத்த விழுது சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் சாதம், சாஸ்கள், உப்பு, வெங்காய தாள் சேர்த்து நன்கு கிளறி பரிமாறுங்கள்.

'வறுவல்'.. என்றதுமே நாக்கில் நீர் சுரக்கிறதா? நல்ல பொன்னிறத்தில், கரகர மொறுமொறுவென்று, அளவான உப்பு, காரத்தோடு இருக்கும் உணவுப் பதார்த்தம்தான் வறுவல். பார்க்கும்போதே சாப்பிடத் தூண்டும் இந்த வறுவல்தான் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோரின் சாய்ஸூம்! இத்தகைய பெருமைமிகு வறுவலில் 30 வகை ரெசிபிகளை உங்களுக்கு வழங்கியிருக்கிறார், சமையல்கலை நிபுணர் கலைச்செல்வி சொக்கலிங்கம்.

வழக்கமான உருளைக்கிழங்கு வறுவலிலேயே பல வெரைட்டிகளை செய்து காட்டியிருக்கும் கலைச்செல்வி, சேனைக்கிழங்கு மிக்சர், முள்ளங்கி சாப்ஸ், பலாக்காய் கோளாஉருண்டை என்று பல புதுமையான அயிட்டங்களையும் அறிமுகப்படுத்திருக்கிறார். 'வறுவல் இருந்தால் போதும்! வயிற்றுக்குள் உணவு போகும்' என்று அனைவரும் பாராட்டும் வகையில் இருக்கும் இந்த வறுவல்களை நீங்களும் செய்து ருசியுங்கள். குழந்தைகளை குஷிப்படுத்துங்கள்!

சேப்பங்கிழங்கு சாப்ஸ்

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பட்டை - 1.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சேப்பங்கிழங்கை குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து, தோல் உரித்து நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்குங்கள். அரைத்த மசாலா, உப்பு, கார்ன்ஃப்ளார் ஆகியவற்றை கிழங்கில் சேர்த்துப் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் போட்டு, பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுங்கள்.

சேனைக்கிழங்கு மிக்சர்

தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பொட்டுக்கடலை - 3 டீஸ்பூன், வறுத்த வேர்க்கடலை - ஒரு பிடி, மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையான அளவு, கறிவேப்பிலை - ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை நன்கு மண் போகக் கழுவி, கடலைப்பருப்பு அளவுக்கு சிறு சிறு சதுரங்களாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வையுங்கள். ஒரு கொதி வந்ததும், இறக்கி தண்ணீரை வடித்துவிடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்கைப் போட்டு மொறுமொறுவெனப் பொரித்தெடுங்கள். கறிவேப்பிலையையும் போட்டுப் பொரித்து அள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில், பொரித்த கிழங்கு, பொட்டுக்கடலை, வறுத்த வேர்க்கடலை, மிளகாய்தூள் போட்டு நன்கு கலந்துவையுங்கள். கொரிப்பதற்குக் கிடைத்துவிட்டது காரமான கரகர மிக்சர்

உறுளைக்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசி மாவு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை, சிறு சதுரத்துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டு, உடனே எடுத்துவிடுங்கள். அதில் கார்ன்ஃப்ளார், மிளகாய்தூள், உப்பு, அரிசிமாவு ஆகியவற்றைப் போட்டு, லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசறிக்கொள்ளுங்கள். வாசனை

பிடிக்கும் என்றால், சிறிது சோம்புத்தூள் சேர்த்துப் பிசறலாம். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து பிசறிவைத்த கிழங்கைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுங்கள். பொரித்து வைத்த நிமிடத்தில் ‘பொசுக்’கெனக் காலியாகிவிடும் பாருங்கள்.

கத்திரிக்காய் சாப்ஸ்

தேவையானவை: கத்திரிக்காய் (பச்சைக் கத்திரிக்காய் என்றால் சுவை கூடுதலாக இருக்கும்) - கால் கிலோ, கடலைமாவு - அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு. அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - 1, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கத்திரிக்காயை நீள நீளமாக, கனமான துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். கத்திரிக்காயை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். ஆனால் ஒரே கொதியில் எடுத்து, நீரை வடித்துவிடவேண்டும். இல்லையெனில் குழைந்துவிடும். அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, உப்பு சேர்த்துப் பிசறி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். பிரமாதமாக இருக்கும் இந்த கத்திரிக்காய் சாப்ஸ்.

மஷ்ரூம் சாப்ஸ்

தேவையானவை: பட்டன் காளான் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 2, கறிவேப்பிலை - 5, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - 1, பூண்டு - 6 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: காளானை நான்கு துண்டுகளாக (சிறியதாக இருந்தால் இரண்டாக) நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். 5 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை போட்டு, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு வதக்குங்கள். அரைத்த மசாலா, மஞ்சள்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு எண்ணெய் கக்கி வரும் வரை கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போனபிறகு, காளானைப் போட்டு நன்கு கிளறி, காளான் வெந்து, எண்ணெய் கசிந்தவுடன் இறக்குங்கள்.

பனீர் வறுவல்

தேவையானவை: பனீர் - 200 கிராம், குழம்பு மசாலா தூள் (கடைகளில் கிடைக்கும்) - ஒன்றரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு (குழம்பு மசாலா தூளில் உப்பு இருக்கும் என்பதால்) - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீரை விரல் நீளத்துக்கு நறுக்கி தனியே வையுங்கள். மசாலாதூள், இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், அரிசிமாவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். பஜ்ஜி மாவை விடக் கெட்டியான பதத்தில் இருக்கவேண்டும். பனீரை இந்தக் கலவையில் போட்டு, உடைந்துவிடாமல் பிரட்டி, எண்ணெயைக் காயவைத்து, நான்கு நான்காகப் போட்டு நன்கு சிவக்கப் பொரித்தெடுங்கள். கவனிக்கவும்: எண்ணெய் நன்கு காயவேண்டும். இல்லையென்றால் மசாலா தனியாக, பனீர் தனியாகப் பிரிந்துவந்துவிடும். (குறிப்பு: அசைவச் சுவை பிடித்தவர்கள், குழம்பு மசாலாவுக்குப் பதிலாக 'சிக்கன் 65' மசாலா தூளைப் போடலாம்).

பிரெட் சாப்ஸ்

தேவையானவை: உப்பு பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 5 பல், சின்ன வெங்காயம் - 6, கறிவேப்பிலை - 5 இலை, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பிரெட்டை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டு, மிளகாயை விழுதாக அரைத்தெடுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை நசுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிரெட்டைப் பொரித்தெடுங்கள். பிறகு, கடாயில் எண்ணெயைக் காயவைத்து கறிவேப்பிலை, அரைத்த மிளகாய் விழுது, நசுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து, சுருள சுருளக் கிளறுங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், உப்பு, 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து கிளறி, பிரெட்டையும் போட்டு நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு வரமிளகாய் வறுவல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, சின்ன வெங்காயம் - 10, வரமிளகாய் - 10, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை குண்டு, குண்டாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வரமிளகாயை இரண்டாகக் கிள்ளிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் கால் கப் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு போட்டு வெடித்ததும் வரமிளகாய் போட்டு கருகாமல் வறுக்கவும். பிறகு, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு போட்டு நன்றாகக் கிளறி அரை டம்ளர் தண்ணீர்

சேர்த்து, உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்கும்போது மூடி, தீயைக் குறைத்துவிடுங்கள். கிழங்கு நன்றாக வெந்தபிறகு, தீயை அதிகரித்து, தண்ணீர் வற்றியதும், சுருளக் கிளறி தீயைக் குறையுங்கள். மேலும் சிவக்க சிவக்க கிளறி இறக்குங்கள். வரமிளகாயுடன் சேர்ந்து வெந்தால்தான் கிழங்கில் உப்பு, காரம் நன்றாக ஊறி இறங்கும். தயிர்சாதத்துக்கு வெகு பொருத்தம் இந்த வறுவல்.

மீல்மேக்கர் கோளா உருண்டை

தேவையானவை: மீல்மேக்கர் - 200 கிராம், பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 4, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு. அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 2, முந்திரிப்பருப்பு - 4, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மீல்மேக்கரை வெந்நீரில் போட்டு நன்கு கொதிக்கவிட்டு, இறக்கி வடிகட்டி, மீண்டும் இருமுறை பச்சை தண்ணீரில் போட்டு, நன்கு அலசி, அலசிப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடிசெய்யுங்கள். வெங்காயம், ஒரு பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். மீதி பச்சை மிளாயுடன் அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நைஸாக, கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீல்மேக்கர் துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு, அடித்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டுப் பிசைந்து, காயும் எண்ணெயில் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு வேகவிட்டு எடுங்கள். மிகவும் ருசியான அயிட்டம் இது

காலிஃப்ளவர் 65

தேவையானவை: காலிஃப்ளவர் (நடுத்தரமானது) - 1, குழம்பு மசாலா தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன்,

இஞ்சி - ஒரு சிறு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை சிறிய பூக்களாகப் பிரித்தெடுத்து, உப்புப் போட்ட வெந்நீரில் சிறிது நேரம் போட்டுவையுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், பூண்டு ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். மசாலாதூள், கார்ன்ஃப்ளார், அரிசி மாவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். வெந்நீரில் போட்ட காலிஃப்ளவர் துண்டுகளை இந்தக் கலவையில் போட்டுப் பிசறி, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

சேனைக்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை: சேனைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன். அரைக்க: சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், சின்ன வெங்காயம் - 5, மிளகு - அரை டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 2, தேங்காய் - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: சேனைக்கிழங்கை ஒரு இன்ச் அளவு கனமுள்ள துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். மஞ்சள்தூள், உப்புப் போட்டு முக்கால் வேக்காடாக வேகவையுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்தவற்றை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு ஆகியவற்றை கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்குகளைப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

வாழைக்காய் சாப்ஸ்

தேவையானவை: வாழைக்காய் - 2, மிளகு, சீரகம் - தலா ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - 2 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு துளி, கறிவேப்பிலை - 10 இலை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைக்காயை குண்டு, குண்டாக நறுக்கி, கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, இரண்டு கொதி கொதித்ததும் இறக்கி தண்ணீரை வடியுங்கள். தண்ணீர் நன்கு வடிந்ததும், எண்ணெயைக் காயவைத்து வாழைக்காயைப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு கொதித்ததும் தீயைக் குறைத்துவைத்து, மிளகு, சீரகத்தூள் போட்டு, உப்பையும் சேர்த்து, பொரித்த வாழைக்காய் துண்டுகளையும் போட்டு 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து, அதிகமான தீயில் கிளறுங்கள். உதிர் உதிராக வந்ததும் இறக்குங்கள்.

முள்ளங்கி சாப்ஸ்

தேவையானவை: பிஞ்சு முள்ளங்கி - கால் கிலோ, கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வரமிளகாய் - 10, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, உப்பு - தலா ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முள்ளங்கியை துருவி, நன்றாகப் பிழிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடலைப்பருப்பை ஊறவிட்டு, வரமிளகாய், சோம்பு, பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பிழிந்த முள்ளங்கையை, அரைத்த பருப்புக் கலவையுடன் பிசறி, மல்லித்தழை சேர்த்துப் பிசைந்து,

சூடான எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டு, மொறுமொறுப்பாக வேகவிட்டு அள்ளுங்கள். ‘சூப்பரோ சூப்பர்’ என்று கொண்டாடுவார்கள் இந்த சாப்ஸை சாப்பிட்டவர்கள் எல்லாம்!

வாழைக்காய் வறுவல்

தேவையானவை: வாழைக்காய் - 2, வரமிளகாய் - 10, பூண்டு - 6 பல், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், கான்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை: வாழைக்காயை விரல் நீளத் துண்டுகளாக நறுக்கி, கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, வடித்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டு, வரமிளகாய், உப்பு மூன்றையும் விழுதாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாழைக்காயில் அரைத்த மசாலா, கார்ன்ஃப்ளார் போட்டுப் பிசறி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பூண்டு-உருளைக்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, பூண்டு - 100 கிராம், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தோல் சீவிய உருளைக்கிழங்கையும் பூண்டையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு போட்டுத் தாளித்து, கிழங்கு, பூண்டு போட்டு வதக்கி, மிளகாய்தூள், உப்புப் போட்டுக் கிளறுங்கள். தீயை ‘ஸிம்’மில் வைத்து, மூடி விடுங்கள். சில நிமிடங்கள் கழித்துத் திறந்து கிளறி, மூடுங்கள். இப்படியே மூடிவைத்து, மூடிவைத்துக் கிளறும்போது

கிழங்கு மொறுமொறுவென வெந்துவிடும். இதை சுடுசாதத்தில் அப்படியே போட்டு சாப்பிட்டால், சுவை தேவாமிர்தம்! உருளைக்கிழங்கு வாய்வுத் தொல்லைக்கு ஆகாது என நினைப்பவர்கள், இந்த முறையில் வறுவல் செய்து சாப்பிடலாம். பூண்டு இருப்பதால் வாய்வுக்கு நல்லது.

காராமணி வறுவல்

தேவையானவை: சதைப்பிடிப்பான காராமணிக்காய் - கால் கிலோ, தனிமிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காராமணிக்காயை ஒரு இன்ச் நீளமுள்ள துண்டுகளாக நறுக்கி, மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டுப் பிசறி 2 மணி நேரத்துக்கு ஊறவிடுங்கள். பிறகு, எண்ணெயைக் காயவைத்து, காராமணியைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, 'ஸிம்'மில் வைத்து, மூடிவிடுங்கள். சில நிமிடம் வெந்தபின்னர் மீண்டும் திறந்து கிளறி, மூடுங்கள். அவரைக்காய் வறுவல் (அடுத்தப் பக்கம்) போலவே வேகவிட்டு, எடுத்து சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக்கொள்ளலாம். சாதத்திலும் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

பலாக்காய் சாப்ஸ்

தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 10, கறிவேப்பிலை - 5 இலை, எண்ணெய் - கால் கப். அரைக்க: மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு , பூண்டு - 4 பல், தக்காளி - 2, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பலாக்காயை சதுரமான துண்டுகளாக நறுக்குங்கள் (சிறிது மோர் கலந்த தண்ணீரில் பலாக்காயை நறுக்கிப் போட்டால், கருக்காது). அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம் போட்டு வதக்குங்கள். பிறகு, அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து, எண்ணெய் பிரிந்துவரும்வரை வதக்குங்கள். பலாக்காயைப் போட்டுக் கிளறி மூடி, சிறு தீயில் வைத்து வேகவிட்டு, வெந்தபிறகு சுருள சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள்.

புடலங்காய் கோளா உருண்டை

தேவையானவை: பிஞ்சு புடலங்காய் - கால் கிலோ, பொட்டுக்கடலை - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 3, சின்ன வெங்காயம் - 7, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம், மல்லித்தழை, சோம்பு.. இவை நான்கையும் மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் இல்லாமல் ஒன்றிரண்டாக அடித்துக்கொள்ளுங்கள். புடலங்காயைக் கழுவி, மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். அதில் உப்பு சேர்த்துப் பிசறிவையுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடிசெய்யுங்கள். பத்து நிமிடத்தில் புடலங்காய் தண்ணீர் விட்டுக்கொண்டு வரும். காயை தண்ணீரில்லாமல் ஒட்டப் பிழிந்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன், பொட்டுக்கடலை தூள், அடித்த பச்சைமிளகாய்-வெங்காயக் கலவை, துளி உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசைந்த கலவையை சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட்டு, சிவக்கப் பொரித்தெடுங்கள். ‘

பலாக்காய் கோளா உருண்டை

தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன் வதக்கி அரைக்க: இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, பட்டை, லவங்கம் - தலா 2, சின்ன வெங்காயம் - 6, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி .

செய்முறை: பலாக்காயைப் பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் நீரை வடித்துவிட்டு, பலாக்காய் துண்டுகளை எடுத்துப் பிழிந்து, அம்மியில் நசுக்கி அல்லது மிக்ஸியில் அடித்து பூவாக உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வதக்கி அரைக்க வேண்டியதை தண்ணீர் இல்லாமல் அரைத்தெடுங்கள். பொட்டுக்கடலையைப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் உதிர்த்த பலாக்காய், அரைத்த கலவை, உப்பு, பொட்டுக்கடலைப் பொடி.. எல்லாவற்றையும் போட்டுப் பிசைந்து வையுங்கள். பிசைந்த கலவையை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். குறிப்பு: கலவை உருட்ட வரவில்லை என்றால், இன்னும் சிறிதளவு பொட்டுக்கடலை மாவு சேர்த்துப் பிசைந்துகொள்ளலாம்.

அவரைக்காய்-வரமிளகாய் வறுவல்

தேவையானவை: பிஞ்சு அவரைக்காய் - கால் கிலோ, வரமிளகாய் - 7, சின்ன வெங்காயம் - 7, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அவரைக்காயை மிகவும் பெரிதாகவோ, சிறிதாகவோ இல்லாமல் மீடியமாக நறுக்குங்கள். சின்ன வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்குங்கள். வரமிளகாயைக் கிள்ளிவையுங்கள். கடாயில் எல்லா எண்ணெயையும் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வரமிளகாய் போட்டு கருகாமல் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதோடு வெங்காயம் போட்டு வதக்கி, அவரைக்காயையும் போட்டு வதக்குங்கள். பிறகு உப்பு போட்டு, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடி, 'ஸிம்'மில் வைத்து, கடாயை மூடுங்கள். அந்த எண்ணெயிலேயே அவரைக்காய் வேகவேண்டும். அவ்வப்போது திறந்து, கிளறிவிட்டு, திரும்ப மூடிவைத்து வேகவிடுங்கள். வேர்த்து வேர்த்து காய் வெந்துவிடும். அப்படியே, அந்த எண்ணெயோடு சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.

சேப்பங்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை: சேப்பங்கிழங்கு - கால் கிலோ, அரிசிமாவு - கால் டீஸ்பூன், கடலைமாவு - கால் டீஸ்பூன், ரஸ்க் தூள் - 100 கிராம், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சேப்பங்கிழங்கை சுத்தம் செய்து, குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆறியதும் தோல் நீக்கி, வில்லை வில்லையாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். பிறகு, அதில் உப்பு, அரிசிமாவு, கடலைமாவு, மிளகாய்தூள் போட்டு, லேசாகத் தண்ணீர் (ஒரு

டீஸ்பூன் போதும்) தெளித்துப் பிசறி ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசறின கிழங்கை ரஸ்க் தூளில் புரட்டியெடுத்து, எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

வெளியே மொறுமொறுவெனவும் உள்ளே பஞ்சு போலவும் சுவையூட்டும் இந்த வறுவல்.

அரைக்கீரை-உருளை சாப்ஸ்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, அரைக்கீரை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், மிளகாய்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோல் நீக்கி, உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கீரையைக் கழுவி, பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் கால் கப் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு வதக்கி, கீரையைப் போட்டு மிளகாய்தூள், உப்பு போட்டு கிளறி மூடிவையுங்கள். கீரை வெந்தபிறகு, உருளைக்கிழங்கைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பால் விட்டு, சுருளக் கிளறுங்கள். தீயைக் குறையுங்கள், எண்ணெய் போதவில்லை என்றால், இன்னும் கொஞ்சம் எண்ணெய் ஊற்றி , சிவக்கக் கிளறி இறக்குங்கள்.

பாகற்காய் சாப்ஸ்

தேவையானவை: பாகற்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - 4 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாகற்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்கி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு, உப்பு போட்டுப் பிசறிவையுங்கள். கால் மணி நேரம் கழித்து பிழிந்து எடுத்து, மிளகாய்தூள், உப்பு, கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார், பெருங்காயத்தூள் கலந்து பிசறி, உடனே எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கடைகளில் விற்கும் பாகற்காய் வறுவல் எல்லாம் தோற்றுவிடும்.

வெண்டைக்காய் வறுவல்

தேவையானவை: பிஞ்சு வெண்டைக்காய் - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெண்டைக்காயைக் கழுவி, நீளவாக்கில் 6 துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெண்டைக்காய், எண்ணெய் தவிர, கொடுத்திருக்கும் எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். வெண்டைக்காய் துண்டுகளை அதில் போட்டுப் பிசறி, எண்ணெயைக்

காயவைத்துப் பொரித்து அள்ளுங்கள். எதற்குமே தொட்டுக்கொள்ள வேண்டாம். அப்படியே சாப்பிட்டு, காலிசெய்துவிடுவார்கள் குழந்தைகள்.

கோவைக்காய் வறுவல்

தேவையானவை: கோவைக்காய் - கால் கிலோ, வரமிளகாய் - 10, சின்ன வெங்காயம் - 7, தேங்காய் துருவல் - 3 டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கோவைக்காயை வட்டவட்டமாக நறுக்குங்கள். தேங்காய், வரமிளகாய், சின்ன வெங்காயம் மூன்றையும் கரகரவென அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நறுக்கி வைத்திருக்கும் கோவைக்காயில், அரைத்த மசாலாவைப் பிசறுங்கள். கடாயைக் காயவைத்து, எண்ணெயை ஊற்றி, பிசறிய காயைப் போட்டு, உப்பு போட்டுக் கிளறி, 'ஸிம்'மில் வைத்து மூடி போட்டு விடுங்கள். சில நிமிடம் கழித்துத் திறந்து, மீண்டும் கிளறிவிட்டு, மூடிவைக்கவேண்டும். இப்படியே செய்து, சுருள சுருள வதக்கி இறக்குங்கள். கலக்கலாக இருக்கும்.

முளைப்பயிறு சாப்ஸ்

தேவையானவை: முளைகட்டிய பாசிப்பயறு - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 7, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 5 பல், கடலைமாவு - 4 டீஸ்பூன், அரிசிமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு.

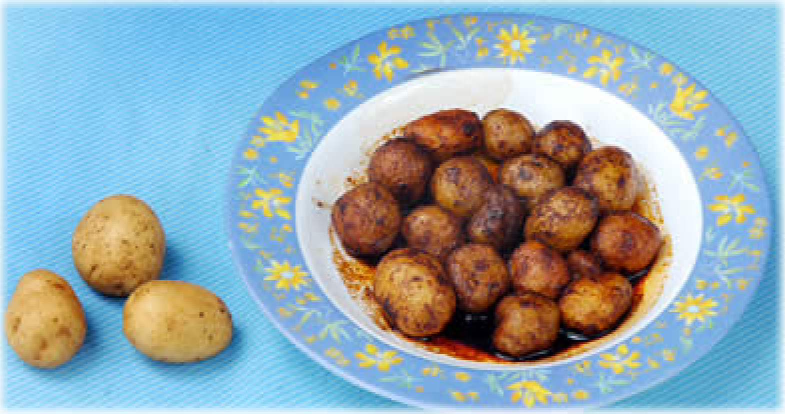
செய்முறை: முளைப்பயறுடன் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றை சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றாமல் கரகரப்பாக அரைக்கவும். மல்லித்தழையைப் பொடியாக நறுக்கவும். கார்ன்ஃப்ளார், கடலைமாவு, அரிசி மாவு, உப்பு, அரைத்த கலவை, மல்லித்தழை.. எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பிசைந்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். குறிப்பு: எந்த வகை முளைப்பயறிலும் இதைச் செய்யலாம். சுவையாக இருக்கும்.

பலாக்காய் வறுவல்

தேவையானவை: பலாக்காய் - கால் பகுதி, கார்ன்ஃப்ளார் - அரை டீஸ்பூன், கடலைமாவு - ஒரு டீஸ்பூன், வரமிளகாய் - 5, பூண்டு - 3, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பலாக்காயை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வடிகட்டுங்கள். மிளகாயுடன் சோம்பு, பூண்டு சேர்த்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த மசாலா, கடலைமாவு, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு போட்டு பிசறி ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

குட்டி உருளைக்கிழங்கு வறுவல்



தேவையானவை: குட்டி உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - 6 டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: குட்டி உருளைக்கிழங்க நன்றாக நான்கைந்து முறை மண் போகக் கழுவி, தோல் வெள்ளைவெளேர் என்று வந்ததும் தோலை சீவிக்கொள்ளுங்கள். (விருப்பப்பட்டால் தோலுடனும்

வறுக்கலாம். சுவையாக இருக்கும்). ஒரு கூர்மையான குச்சி அல்லது ஊசியால், உருளைக்கிழங்கில் 10 இடங்களில் குத்தி துவாரமிடுங்கள். (அப்போதுதான் உப்பு, காரம் கிழங்கினுள் சார்ந்து நன்றாக இருக்கும்). பிறகு, கிழங்குடன் மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசறி, 3 - 4 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். ஊறியவுடன், கிழங்கு தண்ணீர் விட்டிருக்கும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்கை (கசிந்திருக்கும் தண்ணீருடன்) சேர்த்து, நன்கு கிளறி வேகவிடுங்கள். தண்ணீர் வற்றியதும், தீயைக் குறைத்து, நன்கு சுருள 'மொறுமொறு'வென வதக்கியெடுங்கள்.

பாலக்-பனீர் ரோல்ஸ்

தேவையானவை: டெல்லி பாலக் (பசலைக்கீரை) - 10 இலை, பனீர் - 50 கிராம், சீஸ் - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டீஸ்பூன், ரஸ்க் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீர், சீஸ் இரண்டையும் துருவிக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். மூன்றையும் கலந்துகொள்ளுங்கள். பசலைக்கீரையைக் கழுவி, துடைத்துக்கொள்ளுங்கள். பனீர்-சீஸ் கலவையை இலையில் வைத்து ஒரு சுருட்டு சுருட்டி, இரண்டு பக்கவாட்டிலும் உள்ள இலையை நடுவில் வருவது போல மடித்துவிட்டு, மீண்டும் சுருட்டி, (பிரிந்துவிடாமல் இருக்க) ஒரு கிராம்பைக் குத்திவிடுங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரையும் ரஸ்க் தூளையும் பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்து, சுருட்டிய பாலக் ரோல்களை, கரைத்த மாவில் தோய்த்து, காயும் எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

குட்டி உருளைக்கிழங்கு வறுவல்

தேவையானவை: உருளைக்கிழங்கு - கால் கிலோ, முந்திரிப்பருப்பு - 12, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் அரைத்த விழுது - அரை டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம் - 5, கறிவேப்பிலை - 7 இலை, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை நீக்கி உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். முந்திரிப்பருப்பை நீளவாக்கில் இரண்டாக ஒடித்துக்கொண்டு, எண்ணெயில் லேசாக (சிவக்கவிடாமல்) பொரித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். சோம்பைத் தூள் செய்யுங்கள். உதிர்த்த உருளைக்கிழங்கு, மிளகாய் விழுது, கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய்.. இவை எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிசைந்த விழுதைக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். ரசம் சாதம், தயிர் சாதத்துக்கு சூப்பரான சைட்-டிஷ் இது.